

Anna Pohjola

”Rakas harjoittelupäiväkirja”

Viulunsoitonopettajan herääminen muusikkouteen

Metropolia Ammattikorkeakoulu
Musiikkipedagogi YAMK
Musiikin koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Toukokuu 2011

Tekijä Otsikko Sivumäärä Aika	Anna Pohjola "Rakas harjoittelupäiväkirja". Viulunsoitonopettajan herääminen muusikkouteen. 93 sivua + 6 liitettä 25.5.2011
Tutkinto	Musiikkipedagogi YAMK
Koulutusohjelma	Musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikkipedagogin suuntautumisvaihtoehto
Ohjaajat	Prosessiohjaaja Tapani Heikinheimo Asiantuntijaohjaaja Silja Raitio-Heikinheimo Asiantuntijaohjaaja Erja Joukamo-Ampuja
<p>Opinnäytetyössäni olen jäsentänyt viulunsoiton osa-alueita, joita täytyy ottaa huomioon tavoitteellisen harjoittelun organisoinnissa. Alkuvaiheessa työprosessiini vaikuttivat urheiluvalmennuksen käsitteet <i>superkompensatio</i> ja <i>kuormitus</i>. Olin kiinnostunut siitä, toimisiko harjoitusvaikutus viulunsoiton opiskelussa samalla tavalla kuin urheilussa. Suunnitelmallisesti työskennellen ensimmäisiä hahmotelmiani omasta harjoituspäiväkirjastani hyväkseni käyttäen testasin tätä omassa harjoittelussani. Tarkoitukseni oli tehostaa omia työtapojani kehittyäkseni teknisesti ja taiteellisesti ammatissani, jota olin harjoittanut opettajana yli kymmenen vuoden ajan.</p> <p>Toteutuneen harjoittelun ja oman soittokuntani kohoamisen myötä esille nousi odottamattomia asioita musiikkisuhteeseeni liittyen. Huomasin, että minulle ei harrastuksen muututtua ammatiksi ollut koskaan muodostunut identiteettiä muusikkona eikä esiintyjänä. En ollut alitajuisesti kokenut olleeni oikeutettu musiikin esittämiseen kuulijoille. Osaltaan tajusin sen johtuneen yksipuolisesta viulustisesta tavastani lähestyä musiikkia kokonaiskuvan jäätyä heikosti sisäistetyksi. Yksi syy aikaisempiin epäonnistumisiin pääsykoe- ja tutkintotilanteissa saattoi juuri olla tämä epävarmuuteni itse musiikin sisällöstä. Projektin loppuvaiheessa minulle yhä tärkeämmäksi asiaksi musiikin opettelu rinnalle nousi psyyken harjoittaminen oppimista ja esiintymistä tukevaksi. Olin myös vähitellen aloittelemassa minulle käytännössä uutta harjoittelumuotoa, mentaaliharjoittelua.</p> <p>Sivuan työssäni Johann Sebastian Bachin <i>Sooloviulunpartitaani nro 1 h-molli, BWV 1002</i> harjoittelun etenemistä. Se oli tärkein työstämäni kokonaisuus prosessin aikana, ja käytin sen opettelemiseen joitain minulle uusia opiskelutekniikoita. Mm. tämän teoksen ja opinnäytetyön työstämisen myötä päädyin pohtimaan tunteisiin, tulkintaan ja luovuuteen liittyviä asioita, jotka tässä opinnäytetyössä jäävät kuitenkin hieman taka-alalle.</p> <p>Työn näkyvä lopputulos on ensimmäiset versiot harjoitussuunnitelmista omaa käyttöäni varten viulunsoitonopiskelijana ja -opettajana. Työn kauaskantoisempi osa, oman harjoitteluni reflektoinnin aloittaminen kirjoittamalla, osoittautui ensimmäiseksi askeleksi prosessissa oppia paremmaksi, esiintymiseen tähtääväksi harjoittelijaksi. Toivoakseni jokainen, joka taistelee oman harjoittelunsa puutumisen estämistä vastaan, voi hyötyä työn lukemisesta.</p>	
Avainsanat	musiikin opiskeleminen, identiteetti, esiintyminen, harjoittelemineen, harjoittelupäiväkirja, mentaaliharjoittelu

Author Title Number of Pages Date	Anna Pohjola "My Dear Practice Journal". Violin Teacher's Awakening to Musicianship. 93 pages + 6 appendices 25 May 2011
Degree	Master of Music
Degree Programme	Classical Music
Specialisation option	Education
Instructors	Tapani Heikinheimo Silja Raitio-Heikinheimo Erja Joukamo-Ampuja
<p>In my final project I have analyzed the components of violin playing that need to be taken into consideration in goal-directed practicing. In the beginning, I was interested in the concepts of <i>supercompensation effect</i> and <i>training load</i>, which are being used in sports training. I wanted to find out whether the training effect would work in the same way when practicing the violin or not. I started learning to approach my own practicing this way with the help of the first drafts of my practicing journal. My goal was to reach a higher technical and artistic level in my profession as a teacher by working more effectively.</p> <p>Following the practicing plans made me feel better about my playing and quickly some unexpected issues became apparent. I realized that my identity had never developed into a professional performer or a musician. I had not felt that I was entitled to play in front of an audience. One reason to this might have been my narrow view on being a violinist. Earlier in my earlier playing, I had not internalized music as a whole. The failure to excel at auditions and entrance examinations in the past might easily be explained by this. Towards the end of my process I realized something even more important relating to my strivings for further music studying. I wanted to learn how to deal with the subconscious. My mental training was also taking its very first steps.</p> <p>I briefly report on my practicing of Johann Sebastian Bach's <i>First Partita for Solo Violin in B Minor, BWV 1002</i>. Learning this piece was the main part in my practicing during this project. I used some new study methods to help me learn the piece. As I was working with this music and other pieces of music as well as the final project itself, I ended up pondering over matters concerning feelings, interpretation and creativity, which are discussed only a little here.</p> <p>As a result of this process, I came up with the first versions of practicing journals for my own use as a student and teacher. The more far-reaching part of the work that I started this final project with, i.e., reflecting on my own practicing through writing, turned out to be the first step towards becoming better at practicing and having a performance as a target. I hope that everyone who is fighting against losing your zest for practicing can find something useful in my work.</p>	
Keywords	studying music, identity, performing, practicing, practicing journal

"In the Art of Practicing, we practice deep receptiveness to music and movement. We take time to cultivate emotional vulnerability, mental clarity, physical ease, and vivid listening. All of these elements become integrated and work together."

- Madeline Bruser

Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Oma taustani	4
1.2	Työn eteneminen	7
1.3	Muusikkoidentiteettiä etsimässä	9
2	Psykofyysinen ihminen oppijana	12
2.1	Strategiat ja tyylit	12
2.1.1	Tulkinta ja luovuus	16
2.2	Ajatuksen voima	18
2.2.1	Tunteet ja musiikki	21
2.2.2	Mentaaliharjoittelu	22
2.2.3	Ulkoa opettelu	25
2.3	Harjoitusvaikutus ja superkompensaatio	28
2.3.1	Tavoitteet, kuormitus ja vaihtelu harjoittelussa	30
2.3.2	Pitkäjänteinen suunnitelmallinen työskentelytapa ja motivaatio	33
3	Harjoittelupäiväkirja	36
3.1	Osa-alueiden jakautuminen	37
3.2	Instrumentin hallinta	38
3.3	Musiikin harjoitteluprosessi	40
3.4	Sopivat harjoittelutekniikat	41
3.5	Oman harjoittelupäiväkirjan muotoutuminen	43
4	Tavoiteltujen harjoittelun osa-alueiden toteutuminen	46
4.1	Fyysiset edellytykset	46
4.1.1	Liihashuolto	47
4.1.2	Työnteon tauottaminen	48
4.1.3	Ergonomia	49
4.2	Tallentaminen työskentelytapana	51

4.3	Psyykkinen valmentautuminen	53
4.3.1	Itseluottamus	55
4.3.2	Rento keskittyminen	57
4.3.3	Hallinta	59
4.4	Soiva kokonaisuus BWV 1002	62
4.4.1	Tavoitteet	63
4.4.2	Harjoittelun eteneminen	64
4.4.3	Ryhmätunnit ja vuorovaikutus yleisön kanssa	67
4.4.4	Esiintymisen onnistuminen	68
5	Pohdinta	73
5.1	Kehityskaari	75
5.2	Harjoittelu opintovapaan aikana	79
5.3	Sovellus- ja jatkumahdollisuudet	82
5.3.1	Ammattiopiskelijan harjoittelu	83
5.3.2	Opettajan harjoittelu	84
5.3.3	Musiikkiopisto-opiskelijan harjoittelu	84
	Lähteet	89

Liitteet

Liite 1. Harjoittelun seuranta/Yksi kuukausi (esimerkki aineistosta)

Liite 2. Harjoittelun seuranta/Yksi viikko (esimerkki aineistosta)

Liite 3. Harjoittelun seuranta/Yksi päivä (esimerkki aineistosta)

Liite 4. Harjoittelun seuranta/Excel (Kesä 2011/kk)

Liite 5. Kuormittavuuslaskelma (6 kk)

Liite 6. Lukujärjestys opintovapaan ja kesän aikana

1 Johdanto

Kysymykseen kuka on vastuussa siitä, että ihminen oppii, on lopulta vain yksi vastaus: ihminen itse. "Välttämätön työ on tehtävä itsensä kanssa. Hyvä valmennus voi auttaa." (Gallwey 2005, 8.) Musiikin opiskelu aloitetaan usein hyvin nuorena. Vastuu kotona tehtävästä työstä eli kotiharjoittelusta on aluksi harjoittelun toteutumisesta huolehtivalla vanhemmalla. Kotiharjoittelusta, työhön totumisesta, ei tietenkään tule mitään, ellei lapsella itsellään ole pakottavaa sisäistä tarvetta musiikin tekemiseen. Myöhemmin vastuu harjoittelusta siirtyy luonnollisesti kasvavalle lapselle itselleen ja opettajan rooli muuttuu opettajasta mentoriksi.

Musiikkisuhde kestää läpi ihmisiän. Musiikki on esimerkki ilmiöstä, jossa tänä päivänä muodikas elinikäinen oppiminen on ollut aina läsnä. Soittotaidon oppimisessa "äärimmäisen tärkeää on, että heti alusta lähtien oppilaalle kehittyy oikea asenne, herkkyyys, kunnioitus soitinta ja ammattia sekä tulevaisuutta kohtaan" (Menuhin & Primrose 1997, 80-81). Vielä aikuisenakin on mahdollisuus oppia, vaikka taidon oppimiseen tarvittavat 10 000 tuntia (esim. Arjas 2001, 126) voi tehdä täyteen jo ennen 18 ikävuotta.

Kaikki asiat matkalla opetuksen käytännön toteutumisesta esitystilanteen sopivan vireen löytämiseen eivät aina toteudu parhaalla mahdollisella tavalla asianosaisten hyvistä aikeista huolimatta. Oppimisen menestymisen kolmiossa oppilaan, opettajan ja vanhempien (esim. Garam 2000) välillä risteilevät usein omat sivujuonensa. Kolmikun on saattanut yhteen musiikki, mutta jokaisella osapuolella on siitä ja oppimistilanteesta oma erilainen ja ainutkertainen näkemyksensä. Omasta mielestäni ammattipedagogin työn ydin on oppilaan vastaanottavaisuuden tason sääteleminen oppimisen

toteutumiseksi. Opettajan on myös osattava opettaa oppilaalleen hyödylliset harjoittelutottumukset, jotta tämä ei harjoittele omia virheitään. Muusikkokoulutuksen on kuljettava käsi kädessä teknisen valmennuksen kanssa. Nuorta viulunsoiton opiskelijaa on ohjattava hahmottamaan musiikkia opiskelunsa alusta alkaen. (Garam 2000, 108.)

Yritän tämän opinnäytetyön kirjoittamisen avulla selkiyttää itselleni harjoittelun monimuotoisia osa-alueita omassa aikuisiän harjoittelussani. Kuvailen itselleni tärkeäksi muodostunutta tutkimusmatkaani itseeni löyhästi ja osittain narratiiviseen, tarinalliseen tyyliin. Narratiivinen tutkimus on alkanut noin 1980-luvulla leviten nopeasti kirjallisuustieteestä ja folkloristiikasta muille tieteenaloille. Sen tutkimusongelmien lähtökohtana on, että elämästä tehdyllä tarinallisella tulkinnalla on seurauksia toiminnan ja kokemuksen suhteen. (Hänninen 2009, 2 & 6/12.) Kerrontani aineistona olen käyttänyt harjoittelupäiväkirjaluonnoksiani (liitteet 1-4), ääni- ja kuvatallenteita harjoittelustani ja soittotunneiltani sekä päiväkirjatekstejä, joita loppuvaiheessa kirjoitin suoraan opinnäytetyöhön. Työssä keskeiseksi menetelmäksi muodostui omaan ajatteluun ja toimintaan kohdistuva, jälkikäteen tapahtuva reflektointi kirjoittamalla. Tämä henkilökohtaisuus on leimaa antava ominaisuus työlleni.

Opinnäytetyön tekemisen viime metreillä sain rohkeutta kirjoittaa henkilökohtaisista ja ammatillisesti arveluttavan tuntuisista puutteistani viulunsoittajana, kun luin Anu Vehviläisen taiteellisen tohtorintutkinnon kirjallista työtä *Heittäydy. Kuusi kirjoitusta muusikkoudesta* (2008). Motivaation omalle uskallukselleni avata edes hieman itseäni julkisesti kirjoittamalla omista kokemuksistani löysin elämänlaatuni parantumisesta sekä kehittymisestä ammatissani. Musiikin esittäjältä vaaditaan suurta itsevarmuutta ja uskallusta heittäytyä musiikin vietäväksi, jotta hän pystyisi antamaan yleisölle jotain ainutlaatuista. Tämän työstäminen henkisesti ja fyysisesti on monimutkainen henkilökohtainen prosessi. Ralf Gothoni (1998, 10) kirjoittaa olevansa ”jatkuvasti sen tosiasian edessä, että me muusikot emme ole sinuja itsemme kanssa emmekä ota vastaan aavistuksiamme”. Opinnäytetyön kertova luonne jäsentää omaa mielensisäistä tarinaani (Hänninen 2009, 10/12). Kuitenkin kirjoittaminen on vain yksi väline siihen, että esimerkiksi viululla soitettuun ”yhteen ääneen saattaa sisältyä koko ihmisen elämänsuhde, tunnettu ja tuntematon” (Gothoni 1998, 9).

Prosessin alussa yritin kaikin keinoin välttää sairaskertomustyyppistä kerrontaa itsestäni. Työn loppua kohden koin ja ymmärsin yhä selvemmin, että omassa lapsuudessani alkaneen ja myöhemmin lisäpontta saaneen soittamiseni liittyneen vyyhdin purkaminen oli väistämätöntä itseni ja ammatinharjoittamisen takia. Opetettaessa pieniä lapsia vastuu on valtava musiikin tunteisiin vaikuttavan voimallisuuden takia. ”Kasvavalle soittajalle soisi (*kuitenkin*) mahdollisuuden etsiä ja rakentaa oma suhteensa musiikkiin, instrumenttiin ja itseensä sellaisessa ilmapiirissä, jossa oppilaan prosessiin saattaminen on ensisijaista ja asetetaan imitoivan lähestymistavan edelle” (Nummi-Kuisma 2010, 274). Itse haluaisin olla parempi pedagogi kuin kukaan omista aikaisemmista opettajistani. Ensimmäisessä luvussa kuvailen siksi taustaani ja tilannettani aloittaessani opinnäytetyöprojektia, sitten harjoitteluni etenemistä opintovuoden aikana ja lopuksi niitä ennalta arvaamattomia asioita, joihin päädyin opinnäytetyön loppuvaiheessa ja jotka muuttivat osittain omia alkuperäisiä opinnäytetyön tekemiselle asettamiani tavoitteita.

Olen rajannut opinnäytetyötäni asioihin, joita kehittämällä saattaisin omasta mielestäni tulla taitavammaksi soittajaksi. Tekemällä opinnäytetyötä olen aloittanut näiden asioiden opiskelun lähinnä kirjallisuudesta, enkä tämän työn puitteissa mitenkään pysty esittämään tyhjentyviä selostuksia näistä monimutkaisista aiheista. Jostain kuitenkin pitää aloittaa. Oppiminen on asioiden uudelleenjärjestelyä. Luvut kaksi ja kolme muodostavat opinnäytetyön teoreettisen osan laajasti ymmärrettynä. Toiseen lukuun olen koonnut ensimmäisiä aihioita asioista, jotka olivat itselleni työn alkuun saattamisen kannalta tärkeitä ja jotka muodostavat ihmisenä olemisen kannalta kehykset itse viulunsoiton harjoitteluun. Kolmannessa luvussa kuvailen niitä asioita, joita olisi hyvä tiedostaa suunnitelmallista viulunsoiton opiskelemisen harjoittelukokonaisuutta rakennettaessa. Näitä asioita yritin ottaa huomioon omia ensimmäisiä harjoittelupäiväkirjaversioita laatiessani. Kuvailen myös oman harjoittelupäiväkirjani laatimisprosessia.

Käytännössä opinnäytetyöprosessini jakaantui lopulta useaan osaan, jossa vuorotellen painottuivat erilaiset kokeilut eteen tulleiden asioiden kehittämiseksi. Näistä asioista kirjoitan luvussa neljä; tavoittelemistani harjoittelun eri osa-alueista, niiden toteutumisesta sekä tämän minulle uudella työskentelytavalla tehdyn työn

arvioimisesta. Sivuan yhtä prosessin aikana työstämäni teoksen, J.S. Bachin ensimmäisen Sooloviulupartitan opettelu etenemistä syyskuusta toukokuuhun.

Viimeinen luku on omaa tulevaisuuttani pohjustava. Oma työnkuvani muodostuu jatkossa toivoakseni kahdesta ammatista: viulunsoitonopettajan ja viulistin ammateista. Näihin molempiin sisältyy oman soittotaidon ylläpitäminen ja kehittäminen sekä uusien teoksien jatkuva opiskelu. Viulunsoitonopettajan päätyö on oppilaan harjoittelun ohjaaminen oppilaan omia tavoitteita tukien. Pohdin alustavasti, miten harjoittelun voisi tarkoituksenmukaisesti sovittaa erilaisiin elämäntilanteisiin ja soitonopetteluun vaiheisiin.

Opinnäytetyöprosessini tavoitteena oli vielä tarkemman kuvan muodostaminen siitä, minkälainen oppija olen tänä päivänä. Sen ymmärtämisen myötä pyrin saavani myös muiden opettamiseen lisää valmiuksia. Toki toivoin havaitsevani positiivisia muutoksia uuden harjoittelutavan myötä omassa taiteellisessa ilmaisussani. Huolimatta siitä, että olen elänyt elämäni viulun kanssa ja elättänyt itseni opettamalla viulunsoittoa, tiesin, että omassa harjoittelutavoissani oli parantamisen varaa. Lähes 15 opetustyövuoden jälkeen tapani lähestyä esitykseen tähtäävää harjoitteluprosessia tulisi olemaan varmasti toinen kuin ammattiopintojeni aikana. Juuri siksi, että aikaa oli kulunut, arvelin voivani lähteä kehittämään itseäni kohdistuvaa opettamistani edes jossain määrin puhtaalta pöydältä ja positiivisesti asiaan suhtautuen. Ei kuitenkaan ollut yllätys, että vanhat tavat nousivat hyvin helposti pinnalle.

1.1 Oma taustani

Minäkuvani on muodostunut hyvin pitkälle soittoharrastuksen varaan jo ennen koulun alkua. Musiikkiharrastus vei minua erilaisiin ja toisistaan hyvin paljon poikkeaviin ympäristöihin tärkeinä kehitysvuosinani, enkä oikein koskaan kuulunut täysivaltaisena jäsenenä mihinkään porukkaan. Alemmuuden ja huonommuuden tunne on alkanut siksi kasaantua viulunsoittajan olemukseeni noin kymmenvuotiaana. Ristiriitaisesti taipumukseni tahattomaan negatiiviseen mielikuvaharjoitteluun juontaa juurensa hienoista ja arvokkaista soittamiseen liittyvistä kokemuksista. Hurme & Lappalaisen mukaan (siteerattu Toivonen & Harpe 2000, 109) itseä koskevat asenteet ja uskomukset muodostuvat ensimmäisen kerran juuri kymmenvuotiaana. Lähestymistapani soittoon on ollut jossain määrin terapeutista itseilmaisua. Tiukassa

myöhäispuberteetin otteessa yritykseni lopettaa soittaminen kokonaan kahdesti on kaatunut juuri tähän: En voi hyvin, jos en soita. Sen ovat todistaneet puolen vuoden mittaiset soittamattomuuskaudet.

Oma harjoittelu on tuntunut minusta aina mukavalta ja olen tehnyt sitä mielelläni. Harjoittelumäärät soittimen kanssa ovat olleet mielestäni melko suuria. Joitain hyviä asioita harjoittelussani on toteutunut jo varhain, koska tein opinahjossani Sibelius-Akatemian nuoriso-osastolla ensimmäisen ammattikurssitutkinnon ennen ylioppilaskirjoituksia jo muutamia vuosia ennen musiikkipedagogin opintojen aloittamista. Ainakin nuoruusvuosien harjoitteluani on leimannut tunnollisuus. Kiltti tyttö tekee sen, mitä sanotaan, mutta ei muuta! Koska tähän päivään mennessä minulle ei ole kehittynyt rutiineja mielikuvaharjoitteluun, harjoittelemani musiikin opiskelamiseen ilman soitinta, oletan, että näitä asioita ei minulle ole opetettu viulunsoittoon liittyen. Ainakaan opetus ei ole mennyt perille, mikä kyseenalaistaa opetuksen tason. Yleisten musiikkiaineiden yhteyttä oman soittimen soittoon en sisäistänyt niin kuin olisi pitänyt. Voisivatko eri aineiden opettajat kommunikoida paremmin keskenään? Soitonopettaja ei ole yhdentekevä ihminen soittamaan opettelevan ihmisen elämässä. Kuka olikaan vastuussa siitä, että oppilas oppii?

Sisältä kumpuava tarpeeni soittaa on vienyt minua eteenpäin - ammatissani pedagogina. Kiinnostavaa ja kummallista omasta mielestäni on, että vasta käsillä olevan opinnäytetyön tekemisen aikana olen todella sisäistänyt olevani musiikin ammattilainen. Olen tästä tosiasiasta vihdoinkin ylpeä ja iloinen. Silti pyrkimykseni on löytää uudelleen amatöörin rakkaus musiikkiin. Pidän paljon työstäni ja koen olevani oikealla alalla. Energiani opettajan työssä on kuitenkin kulunut ammatinharjoittamiseen. Olen kaiketi säädellyt energiankulutustani hieman väärin. ”Jokainen viulisti tietää omasta kokemuksestaan, että pitkään jatkunut teknisten vaikeuksien harjoittaminen jättää hänet kyvyttömäksi nauttia todellisesta musiikin tekemisestä” (Flesch 1939, 105). Päätoiminen alkeisopetus ja peruskurssitasojen 1-3 opettaminen musiikkiopisto-oppilaille on nakertanut sisintäni yli kymmenen työvuoden aikana niin, että päätin vielä kerran asettaa itseni alttiiksi ja muiden arvioitavaksi yrityksessäni valmistautua A-kurssitutkintoon vielä neljänkymppin korvilla. Tunne siitä, että omat valmiuteni jatkaa viulunsoitonopiskelua pidemmälle, on yhä vielä olemassa. Muutaman vuoden normaalista viulunsoitonopettajan työstä poikkeava päiväjärjestys,

taiteelliseen työhön keskittyminen, tuonee myös uutta näkökulmaa ja virettä opettamiseen.

Koko opinnäytetyössäni koetan hahmottaa vanhaa ja uutta tapaani opiskella viulunsoittoa. Vanhan harjoittelutavan määrittely on vaikeaa ja epämääräistä, koska aikaa ensin harrastuksen ja myöhemmin ammatin parissa on kulunut 35 vuotta. Määrittelyn epätarkkuus ei tässä kohtaa eikä tätä muutosprosessia kuvaavassa opinnäytetyössä mielestäni kuitenkaan haittaa, koska päätavoitteeni on oppia tässä ja nyt työskentelemään paremmin. Suuria saavutuksia en oman tarkastelua kaipaavan ja osin omasta mielestäni vanhentuneen mittapuuni mukaan koskaan saavuttanut entisellä harjoittelutyyllilläni. Oma tavoitteeni ja tulkintani ympäristöni asettamista tavoitteista oli päästä opiskelemaan Sibelius-Akatemiaan ja soittaa suuressa ammattiorkesterissa. Nuorena nämä tavoitteet olivat epämääräisiä ja tulkitsisin niissä ympäristöni odotuksia. Koska en milloinkaan yltänyt näihin päämääriini, olen useana eri ajankohtana ja erilaisissa elämäntilanteissa ajatellut olevani toisen luokan soittaja ja ajoittain myös huono ihminen. Puutteet entisessä tavassani harjoitella liittyvät mielestäni kokonaisuuksien hallintaan sekä pitkäjänteiseen tavoitteelliseen työskentelyyn. Nämä puutteet ovat todennäköisesti johtaneet alitajuiseen epävarmuuden tunteeseen tärkeissä esiintymisissä. Vasta yli 30-vuotiaana olen kokenut onnistuneeni ensimmäisen kerran tutkintotilanteessa, Suzuki-opettajakoulutuksessa. Ensimmäisen kerran elämässäni valmistin tähän tutkintotilaisuuteen Mozartin kokonaisen viulukonsertton lähes itsenäisesti työskennellen, ja sain ilokseni tämän teoksen esityksestä erittäin myönteistä palautetta.

Syyllisyyden tunne siitä, että olen pettänyt minuun kohdistuneet omat ja muiden odotukset epäonnistuessani pyrkimyksissäni tulla ammattiviulistiksi, on kulkenut rinnallani aina nykypäiviin saakka. Vaikka tänä päivänä tunnen olevani jokseenkin pätevä pedagogi koulutukseni ja kokemukseni takia, saa oppilaan vanhemman ystävällinen tiedustelu omista esiintymisistäni minut takajaloilleni ja häpeän kurjaa tilaani. Esiintymisiä kun on viime vuosina suuren ja aikataulullisesti vaikeasti siirreltävän oppilasmäärän vuoksi ollut hyvin harvaan. Tuntuu siltä, 2010-luvulla osa ihmisistä ei ymmärrä pedagogin työn vaativuutta ja arvosta sitä sellaisenaan. Myönnän, että olen kuulunut myös itse tähän joukkoon nuorempana. Suurimmalla osalla musiikkioppilaitoksissa työskentelevillä viulupedagogeilla ei ole omaa aktiivista

taiteellista uraa. Joukossa on silti opetusalan huippuammattilaisia. Kaikki pedagogit eivät siis suinkaan ole epäonnistuneita muusikkoja, vaan asia on paljon monisyisempi. ”Opettamisen voi ajatella tekona, suorituksena, jopa itsestään erillisenä” (Huhtanen 2004, 186). Tänä päivänä ajattelen, että itselleni paras yhdistelmä työssä jaksamisen ja erinomaisen työn laadun takaamiseksi sekä opetus- että taiteellisessa työssä olisi melko pieni oppilasmäärä ja säännöllinen monipuolinen oma taiteellinen työskentely esimerkiksi muutamassa pienyhtyeessä.

Lopuksi totean helpotuksesta huokaisten, että eivät omat harjoittelunauhani vuoden 2011 alussa kuulostaneet niin huonoilta kuin luulin. Videon katsominen on myös ollut tervettä itsetuntoa kohottavaa katseltavaa, vaikka puutteita oman soittoni toteutuksessa toki onkin runsaasti. Ongelmia silti riittää: pitäisikö minun uskoa, että tiedän viulunsoitosta jotain ja uskallanko toimia sen mukaan omien tarpeitteni ja tunteitteni ohjaamana? Yamk-vuoden aikana soittotunneilla aika ei riitä ollenkaan kaikkeen siihen, mitä omasta mielestäni tunnilla pitäisi tehdä.

1.2 Työn eteneminen

Alkusysäyksen uskallukseeni ryhtyä vielä keski-ikäen kynnyksellä kehittämään viulunsoittotaitoani antoi Päivi Arjaksen (2010) luento *Harjoittelua harjoittelun vai oppimisen vuoksi*. Luennoitsija esitteli Suomen jousisoitinopettajat ry:n talvipäivillä Sibelius-Akatemian verkkomateriaalia *Tiedätkö soiton harjoittelusta riittävästi* (<http://www2.siba.fi/harjoittelu>). Tajuntaani iski yhtäkkiä täydellä teholla ymmärrys siitä, että harjoittelussa kyse on lihasten opettamisesta eikä mistään salatieteestä. Lihasten toimintaa säätelevät ajattelevat ja tuntevat aivot. Tätä olin tolkuttanut tietysti työkseni jo vuosikausia, mutta silti kokemaani tunnetta voisi kuvailla sanalla herääminen. Sain asioille ja oppimiseen liittyville ilmiöille termejä musiikin opiskelemisen ulkopuolelta, urheiluvalmennuksesta.

Opinnäytetyökokonaisuuden alkuvaihe syyskuusta marraskuun loppuun sisälsi oman soittotaidon muistuttelua ja esiin kaivamista sekä säännölliseen aamuharjoitteluun totuttautumista työn ohella. Oma päätavoitteeni soiton suhteen oli aluksi soittotekniikan tarkastuttaminen ja tarvittavien korjausten alkuun saattaminen opettajalla, joka ei ollut minulle ennestään tuttu. Syyslukukaudella toteutin ennalta

suunnittelemaani harjoitusohjelmaa (liitteet 1-3, 5), ja kirjoitin harjoittelun toteutumisesta, heränneistä ajatuksista ja tunnelmista sanallisen raportin vähintään viikoittain. Syksyllä suurta osaa aikataulussani näytteli myös fyysisen kunnon nostaminen. Lisäksi syyslukukaudella opettelin äänitallentimen kanssa työskentelyä. Joulukuun sairastin pitkittynyttä flunssaa ja hyvin alkaneeseen harjoittelurytmiin tuli harmittava tauko.

Vuoden vaihteen jälkeen huomasin ilokseni, että syksyllä tekemäni työ oli omasta mielestäni kantanut vähän hedelmää etenkin vasemman käden tekniikan suhteen. Pakollinen lepoaika oli tehnyt tehtävänsä. Edelleen työn keskivaiheilla tammikuussa alkoi tuntua siltä, että olin saavuttanut jotain entisistä kyvyistäni ja pystyin harjoittelemaan lähes omalla tasollani. Tekniikat, joilla olin seurannut harjoitteluni etenemistä, olivat muotoutuneet käyttökelpoiseen suuntaan ja olin tottunut käyttämään niitä sujuvammin. Olin tehnyt myös päätöksen siirtyä paperimuotoisesta dokumentoinnista digitaaliseen tallentamiseen minikannettavalle. Oman soiton arviointi syksyn äänitteiltä laajentui videokameratyöskentelyyn. Opinnäytetyön rajausta tarkentui yhden teoksen tarkasteluun ja alkuperäinen pitkän, keskipitkän ja lyhyen aikavälin seuranta siirtyi opinnäytetyötä ajatellen taustalle, jossa laajempi oma projektini jatkoi etenemistään. Keväällä tavoitteiden muututtua osallistumiseen sisäänpääsykokeisiin opintojen jatkamiseksi myös seuraavana syksynä, tarkasteltavat teokset muuttuivat myös hieman alkuperäisestä suunnitelmastani. Opintovapaan alkaminen vuoden alusta opetustyöstä mahdollisti täysipainoisen harjoittelun aloittamisen. Opintovapaalle siirtyminen ei tapahtunut ihan itsestään, koska muutos arkielämässä pitkän työrupeaman jälkeen oli suuri.

Tutustuttuani vuoden kuluttua talvella 2011 kunnolla kirjahyllyssäni jo muutamia vuosia oikeaa aikaansa odottaneeseen Päivi Arjaksen *Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus kirjaan* (2001), todella sisäistin sen tosiasian, että olin vuosikymmenien varrella tehnyt osittain vastoin parempaa tietämystäni kaikki Arjaksen esittelemät virheet omassa harjoittelussani. Havaksen mukaan (1989, 120) tämä esiintymiseen liittyvä ongelma on se, että harjoittelua ajatellaan harvoin yhteydessä musiikkiin. Tunne oli repivä, ja mieleni teki jättää koko homma sikseen. Onneksi vain yhden illan ajan. Arjaksen kirja kertoi minusta. Vuosia aikaisemmin olin ehkä lukeissut kirjan läpi ja kenties jotain oli jäänyt alitajuntaan muhimaan. Olin iloinen kuitenkin siitä,

että omat ajatukseni saivat nyt vahvistusta lukemastani ja aloin luottaa siihen, että uuden ymmärryksen valossa voisin löytää uudenlaista näkökulmaa työskentelyyni.

Kolmas ja tulevaisuuden kannalta merkittävin vaihe opinnäytetyön etenemisessä alkoi maaliskuun alussa. Ymmärrettyäni, miten suuri merkitys hyvän fyysisen kunnon lisäksi avoimena olevalla mielellä oli omassa olemisessani ja saatettuani itseni kuntouttaminen tällä saralla alkuun, alkoivat mahdollisuudet muusikkona kehittymiseen hiljalleen olla olemassa. Kevättä kohden etenkin muutamiin pääsykokeisiin valmentautumisen takia ymmärsin, että suurimman painon uusissa työskentelytavoissa pitäisi saada psyykkinen valmentautuminen.

Projektin alkaessa tiedossani oli, että onnistuakseni pitkällä tähtäimellä työskentelyn tulisi olla tehokasta, mutta samaan aikaan lempeää itseäni kohtaan. Oletukseni oli, että huomaisin motivoituvani yhä enemmän havaitessani kehittyneeni parantuneiden työskentelytapojen ansiosta parempaan suuntaan, mikä edelleen innostaisi jatkamaan tavoittelemaani laadukasta työskentelyä. Projektin loppua kohden ymmärsin yhä selvemmin, että olin aloittamassa uutta jaksoa jopa koko elämässäni. Harrastuksen muuttumisen ammatiksi, ammatillisessa koulutuksessa ensimmäisten askeleiden viulunsoiton perusmekanismien ymmärtämisen, opettamaan opetteluun ja alkeisopetusmenetelmiin perehtymisen sekä yli kymmenen opetustyövuoden jälkeen olin vasta aloittamassa musiikin opiskelua tiedostavalla tasolla. Minun koukeroinen tieni tähän itse asian, musiikin opiskelemisen aloittamiseen kesti vajaat neljäkymmentä vuotta. Silti tunsin jossakin syvällä sisimmässäni, että joku kummallinen vastustus, joka esti oppimista, oli vieläkin olemassa tiukasti vielä kevätkulukauden alkaessa. ”Muutosvastarinta onkin ihmisen keskeisin kärsimyksen lähde” (Heikkilä 2009, 53). Muutosvastarinta johtuu mielen rakenteesta. Jotta selviytyisimme arkipäivän elämästä täytyy tietoisuuteen tunkeutuvaa materiaalia rajata. Emme voi tunkea tietoisuuteen kaikkea sitä mitä meidän tiedostamaton mielemme sisältää. (mts. 55.)

1.3 Muusikkoidentiteettiä etsimässä

Huolimatta hyvästä opetuksesta, josta olin päässyt nauttimaan muutamassakin oppilaitoksessa, en ollut sisäistänyt omassa soittamisessani sitä tosiseikkaa, että kuulijan mukaansa vetävä imu musiikkiesityksessä johtuu esittäjän suhteesta

esittämäänsä musiikkiin, musiikin ymmärtämisestä ja musiikin palvelijaksi antautumisesta. Tai koskaan ajatellut asiaa kuulijan kannalta. Edellisen toteaminen johti minut pohtimaan omaa musiikkisuhdettani, jota voi painoarvoltaan mielestäni verrata ihmissuhteeseen.

Oma musiikkisuhteeni alkoi muodostua vanhempieni klassisen musiikin harrastuksesta, jota he pääasiassa olivat aina tehneet musiikkia kuunnellen. Veljeni huolehti lapsuudenkodissani siitä, että myös metallimusiikki sisältyi kuunteluohjelmistoon. Toisin sanoen minun ei ole lapsena koskaan tarvinnut huolehtia itse aktiivisesti musiikin kuuntelemisesta. Omilleni muuttaessa tilanne jatkui samanlaisena varsinkaan kun en aloittanut musiikin ammattiopintoja heti lukion päätyttyä. Myöhemmin ammattiopintojen aikaan ei minulle vielä kukaan muodostunut varsinaisia musiikin kuuntelutapoja. Työelämässä opetuspäivän päätyttyä olin hellinyt korviani kaikella muulla kuin viulumusiikilla. Yamk-vuoden aikana tein kuitenkin viimein tarvittavan ryhtiliikkeen ja aloin päivittäin käyttämään hyväkseni kännykän tarjoamia mp3-mahdollisuuksia kahden gigan muistikortin turvin. Keskittynyt musiikin kuunteleminen, ohjelmistoon tutustuminen äänitteiden avulla käynnistyi vähitellen niin ikään. Konserteissa käyminen oli jäänyt paljolti iltaan painottuvan työajan takia, mutta maaliskuussa aloin käymään sekä eri musiikkioppilaitosten oppilaskonserteissa että osallistumaan pääkaupunkiseudun runsaaseen konserttitarjontaan viikoittain. Musiikin kuuntelemattomuus ei ollut enää osa itsesuojaohjelmaani.

Opinnäytetyöprojektin vaiheessa, jossa vasta todella ymmärsin omien vanhojen työskentelytapojeni järjettömyyden, tulin vasta ensimmäistä kertaa ajatelleeksi omaa muusikkouttani sillä tavalla, jolla omaa opettajuutta oli pohdittu opettajakoulutuksessa. Tajusin, että minulle ei ole muodostunut kuvaa itsestäni muusikkona eikä esiintyjänä. Identiteettini oli pelkästään opettaja. ”Identiteetti ohjaa uskomuksia ja arvoja älyn ja tunteen kautta. Siihen liittyvät oma elämäntehtävä sekä se, mikä tai millainen minä olen kokonaisuutena ja perusolemukseltani.” (Hiltunen & Kiviaho & Vikeväinen-Tervonen 2003, 62.) Tämä olikin yksi lähtökohta oman itseni kehittämiseen, vaikka en ollut ajatellut asiaa aikaisemmin juuri näin. Opetin mielestäni oppilaitani tavalla, jolla en itse ollut opettanut itseäni. Kiinteästi tähän liittyi se, että oppilaan soittoa ohjatessani, häntä esitykseen valmistaessani, jouduin ottamaan selvää teoksen, usein piano-osuuden harmonioista ymmärtääkseni, mistä oikein oli kyse ongelmatilanteissa.

Tosiasias ei kuitenkaan riitä, että vain opettaja tuntee viulistia ympäröivän harmonisen todellisuuden ja rakenteet, vaan myös oppilaan pitäisi oppia tuntemaan ne. Yksi puoli oman musiikkisuhteeni kehittämistä kohdallani koski mielestäni musiikkia kirjoitetussa asussa. Nuotinlukuun liittyvä epävarmuuteni oli saanut aikaan sen, että oman ohjelmistoni partituurit tai edes piano-osuudet musiikin analysointia varten eivät tarttuneet käteeni ammattiopintojen aikana. Hyvä sisälukutaito ei ollut esteenä laajan musiikkikirjallisuuden lukemiseen, kiinnostuksen puuteko sitten?

Edessä odotti suuri työ. Minun piti opetella opiskelemaan omaa musiikkiani sekä muodostamaan käsitys itsestäni musiikin esittäjänä. Joku käsitys siitä, miten viulua soitetaan ja miten sitä opetetaan soittamaan, minulla omasta mielestäni oli. Lähteäkseen uuteen nousuun viulunsoittotaitoni kehittäminen tulisi vaatimaan ensisijaisesti kirjoituspöytätoita, ymmärrystä musiikista – ei niinkään aluksi räpiköintiä viulu kädessä. Ymmärsin myös tehneeni epäedullista negatiivista mielikuvaharjoittelua suuria määriä vahingossa. Prosessin edetessä ymmärsin todella perustavani oman soittoni peilaamisen siihen syvältä kumpuavaan omaan uskomukseeni, että olin huono viulisti (Hiltunen ym. 2003, 21). Aktiivisesti mielessä oli usein pyörinyt erään opettajani nuoruudessani tokaisema lausahdus siitä, että myös opin hitaasti. Positiivista asiassa oli tokaisun jatko: hänen mukaansa vihdoinkin opittuani asian osasin sen erinomaisesti. ”Toimintamme taustalla on oletuksia, käsityksiä ja uskomuksia, jotka heijastuvat tekemisiimme. Ne voivat joko lisätä tai vähentää toimintavaihtoehtojamme.” (mts. 17).

Lähtötilanteeni oli paradoksaalinen ja hirveä: soittamisesta olin pitänyt aina, mutta en ollut selvillä soittamani musiikin sisällöstä lähes mitenkään muuten kuin mututuntumalla. Tässä vaiheessa elämäni rohkenein jo myöntää, että olin ehkä ollut tähän asti ainoastaan passiivinen tarkkailija omassa viulunsoittoympäristössäni eivätkä asiat olleet siksi oikeasti edenneet toivomaani suuntaan muusikon urallani. (Unkari-Virtanen, luento 11.3.2011.) Musiikki on esittävää taidetta, jonka yksi päämäärä on esittää kuulijoille musiikkia. Musiikin ammattilaiselle se tuo myös leivän pöytään. Miten soittamista oikeasti opiskellaan?

2 Psykofyysinen ihminen oppijana

Muusikkona elämisessä on Havasin (1989, 136) mukaan on tärkeää ymmärtää se, että muusikon vastuu ja ainoa tehtävä on musiikin avulla kohottaa yleisön tunteet ja estetiikka yhteyteen universumin ihmeellisten mysteerien kanssa. Unohtaa itsensä ja toimia vain välittäjänä. ”Pohjimmiltaan musiikki on keino kommunikoida” (Arjas 2001, 91). Löytääkseni oman sisäisen välittäjäni, halusin aluksi ymmärtää aluksi edes ripauksen niistä asioista, jotka vaikuttavat ihmisen fyysisessä kehossa oppimisprosessiin. Luvun rakenne etenee siten aineesta aineettomaan. Se on ensimmäinen oma kokoelmani asioista, joita edelleen selvittelemällä pyrin saavuttamaan yhä sisäistyneemmän ymmärryksen oppimisprosessin ohjaamisesta ensin itseäni ja myöhemmin muita, viulunsoitto-oppilaitani auttaakseni. Vaikka tässä opinnäytetyössä ei varsinaisesti ole kysymys tutkimuksesta, väijyy työssä narratiivisen tutkimuksen vaara tuottaa ”vahvistusta omille lähtökohdilleen” (Hänninen 2009, 11/12).

2.1 Strategiat ja tyylit

Aivot ohjaavat kaikkea ihmisen toimintaa. Toimiakseen ne tarvitsevat happea ja ravintoa. ”Aivot tarvitsevat oikeanlaista energiaa, jotta niiden lähettämät viestit voisivat välittyä kemiallisesti solusta toiseen” (Dryden & Vos 2002, 137). Viestit kulkevat myös sähköänsä tavoin (mt.).

Aivojen eri puoliskoja yhdistää aivokurkiainen. ”Mitä paremmin ihminen pystyy yhdistämään kummankin aivopuoliskonsa kyvyt ja käyttämään hyväkseen kaikkia ”älykkyysskeskuksiaan”, sitä tehokkaammin hän pystyy omaksumaan ja käsittelemään tietoja” (Dryden & Vos 2002, 351). ”Muusikon aivot ovat vuosia kestäneen, päivittäisen ja intensiivisen musisoinnin seurauksena optimoituneet äänen ja soittamiseen liittyvän tiedon käsittelyyn ja tuottamiseen” (Seppänen & Tervaniemi 2008). ”Muutokset sijoittuvat soittamiselle olennaisille kuulo-, tunto- ja liikeaistitietoa käsitteleville alueille” (mt.) aivokuoressa, aivokurkiaisessa, pikkuaivoissa ja vasemmassa ohimolohkossa (mt.; Ahonen K. 2005, 149-152). ”Yleistäen voidaan todeta, että ammattimuusikkojen

aivojen toiminta sekä rakenteet eroavat monella tavalla ei-muusikon aivoista” (Seppänen & Tervaniemi 2008). Kari Ahosen (2005, 156) mukaan musiikin harjoittelu vaikuttaa anatomisiin, fysiologisiin, kognitiivisiin ja metakognitiivisiin ominaisuuksiin.

Soittotaidon kuten muidenkin motoristen taitolajien vaatima automaatiotaso saavutetaan toistojen kautta, mikä mahdollistaa ilmaisullisuuden (Ahonen K. 2005, 147-148). Aivojen toiminnan kannalta motoriset toistoharjoitukset aiheuttavat oppimisessa olemassa olevat synaptisten yhteyksien vahvistumista, mikä tarkoittaa hermosolujen välisen tiedonkulun tehostumista. Lisäksi voi syntyä uusia yhteyksiä, eli uusia kahden solun liitoskohtia ja muistijälkiä, primitiivisiä muistimalleja. ”Jokaista kuultua ääntä verrataan tähän muistimalliin. Mikäli ne eivät eroa toisistaan, muistimalli vahvistuu.” (Seppänen & Tervaniemi 2008.) Väärät toistot toimivat päinvastaisella tavalla eikä niiden tekemisestä ole mitään muuta kuin haittaa. Muistijäljet tallentuvat aivojen lisäksi myös kehoon (Dryden & Vos 2002, 143). Ihminen alkaa käsitellä havaitsemaansa aineistoa välittömästi sen tultua aistinelimeen ja alkaa luoda malleja, representaatioita, sekä sisäisestä että ulkoisesta maailmastamme (Hiltunen ym. 2003, 24). ”Musiikin opiskelussa uuden ohjelmiston omaksumiseen ja opitun esittämiseen liittyvä tinkimätön ammattimaisen laadun tavoitteleva tekeminen tekee oppimistapahtuman oppijalle kompleksiksi” (Kaartinen 2005, 78).

Oppimista kuvataan kirjallisuudessa monella eri tavalla. Oppimista voidaan jakaa pinta- ja syväsuuntautuneeseen oppimiseen tai jaotella erilaisiin oppimisstrategioihin. Joustava oppimistyyli ottaa huomioon tavoitteiden ja tehtävien lisäksi myös tilannetekijät. (Siteerattu Järvinen & Koivisto & Poikela 2002, Seitola & Tarvainen & Hyyti 2007 mukaan). Yksilö käyttää oppimisstrategioita apunaan tiedon hankkimisessa, käsittelyssä, mieleen painamisessa ja tiedon muistiin palauttamisessa. Strategian onnistumisen valinta vaikuttaa oppimisen laatuun. (Kaartinen 2005, 76.)

Tietynlaista perusjäsentelyä edustaa jako kognitiivisiin, metakognitiivisiin ja resurssienhallintastrategioihin. Kognitiivisten strategioiden avulla oppija koodaa, jäsentelee ja muokkaa uutta tietoa. Metakognitiivisten strategioiden avulla hän suunnittelee, säätelee ja tarkkailee ja muokkaa kognitiivisia prosessejaan. Resurssienhallintastrategioiden avulla hän kontrolloi saatavilla olevia resursseja – aikaa, ponnisteluja ja ulkopuolista apua – selviytyäkseen oppimistehtävästä. (Kaartinen 2005, 77.)

”Termi kognitiivinen viittaa ajatukselliseen, mielensisäiseen maailmaan. Kognitiivinen uudelleenrakentaminen tarkoittaa prosessia, jossa huonot ajattelutavat ja mielikuvat tuodaan aluksi tietoisuuteen. Tämän jälkeen ne analysoidaan, mietitään niiden tarkoituksenmukaisuutta ja joko kiistetään niiden totuus tai muutetaan ne paremmin todelliseen tilanteeseen sopiviksi.” (Arjas 2001, 63-64.)

”Strategiat voivat kuitenkin yleistyä yli aihepiirin ja muodostua yksilöllisiksi tyypillisiksi lähestymistavoiksi aihepiiristä riippumatta” (Kaartinen 2005, 76). ”Oppimisstrategia on tapa muokata tietoa, kun taas oppimistyyli kuvaa kullekin oppijalle luontaisinta tapaa olla oppijana” (Seitola ym. 2007). ”Itselle sopivan oppimis- ja opetustyylin löytäminen voi olla aikaa vievä, mutta välttämätön prosessi sekä musiikin opiskelijalla että opettajalla” (Kaartinen 2005, 77). Yksinkertaisimmillaan oman tyylin löytämisen lähteille pääsee muistelemalla, mistä olen oppinut, millaisissa tilanteissa ahaa-elämykset - oivallukset, ovat syntyneet eli milloin lamppu on syttynyt päähän. Visuaalisen, auditiivisen ja kinesteettisen oppimistyylin määrittäminen liittyy havaintojen tekemiseen eri aistien kautta. Useimmat ihmiset käyttävät eri havaintokanaviaan melko tasaisesti. Uudessa tieteellisessä tutkimuksessa ajatus eri oppimistyyleistä on kuitenkin kyseenalaistettu (Psychological Science in the Public Interest 2009).

Kokemuksellisen oppimisen malli jakaa oppijatyyppit osallistuvaan, tarkkailevaan, pääättelevään ja toteuttavaan tyyppiin. ”Kolb kuvaa oppimistapahtumaa kehänä, jossa kuljetaan näiden neljän tyylin välillä tyylistä toiseen” (siteerattu Kolb 1971, Seitola ym. 2007 mukaan). Lähestyessä omaa tehtävänratkaisua voi miettiä, miten omia vahvoja puolia voisi hyödyntää ja kannattaisiko heikkoja puolia vahvistaa.

Oppimistapojen lisäksi Gregorg (siteerattu 1992, Dryden & Vos 2002, s. 357) jakaa konkreettisia ja abstrakteja ajattelutapoja edelleen peräkkäiseen ja satunnaiseen. Konkreettisesti peräkkäin ajattelevia on DePorterin mukaan hyvä opettaa käytännönläheisesti, hyödyntää oppimisessa organisaatiotaitoa, pilkkoa kokonaisuuksia yksityiskohtiin ja toimia rauhallisessa työympäristössä. Konkreettisesti satunnaisesti ajattelevat ovat kokeilijoita. ”KP-tyypin tavoin he pohjaavat ajattelunsa todellisuuteen, mutta he käyttävät halukkaammin hyväksi yritystä ja erehdystä. Siksi he ottavat usein intuitiivisen askelen, joka on todella luovan ajattelun edellytys.” (mt.)

Kysymykseen, juontuuko itse edelleen vahvimaksi kokemani oppimistyylini, mallioppiminen, neljävuotiaana aloittamastani soittoharrastuksesta Suzuki-soitonoppimismenetelmällä sen rantauduttua Suomeen, en osaa itse hahmottaa luotettavaa vastausta ilman syvällisempää psykologian tuntemusta. Asiaa ensimmäistä kertaa tarkemmin pohtiessani mieleen tulee heti tuore oivallus tunteilanteesta esimerkiksi useiden akordien soittamisesta peräkkäin. Nähtyäni suoritettavat liikkeet yhdistettynä kuulokuvaan, ymmärrän mistä on kyse. Samaa tapaa olen havainnut hyödyntäväni myös yhteissoitossa muiden jousisoittajien kanssa yhä tietoisemmin. Myös normaalissa kommunikaatiossa erityisesti voimakkaiden ja vahvojen persoonien kanssa olen usein huomannut sovittavani oman tapani olla ja puhua lähentymään tämän toisen henkilön olemusta samalla itseni kadottaen. Olen erityisesti viime aikoina pannut merkille, miten muusikoilla ja pedagogeilla on oma vahva näkemys lähes asiasta kuin asiasta. Tähän kiteytyy kenties omien aikaisempien ongelmieni ydin: mallioppisen, apinoinnin tasolle jäävä oppiminen ei voi missään olosuhteissa tuottaa persoonallista soittoa ja tulkintaa. Kuitenkin konserteissa käydessäni ja viime vuosina kuvatalenteita konserteista ja dokumentteja muusikoiden työskentelystä katsoessani, olen oppinut runsaasti viulunsoiton tekemisestä.

Seuraava opetteluvaiheeni on ollut oma asian työstäminen, asian opettaminen vahvasti kinesteettisenä tuntemuksena keholliselle itselleni. Tätä soittamista olen tehnyt paljon. Ajan kanssa olen tuntenut joskus löytäneeni musiikista jotain omaa. Se ei vain jotenkin pysy mielessä. Itsessäni on kaksi puolta: tekemisestä pitävä puuhastelija ja kokonaisuudet mielessään näkevä visionääri. Soittamisessa jälkimmäinen ei ole oikeastaan koskaan realisoitunut, sisustamisessa ja mökkipuutarhan hoidossa kyllä. Toisaalta muutamat erittäin vahvat syvälle mieleen painuneet kokemukset liittyvät juuri musiikin kokemiseen. Olen kokenut ryhmässä soittamisen omaa oppimista tukevana hieman varautuneena ja ujona ihmisenä.

Matkani oppivana pedagogina on vienyt minua salaviihkaa mielestäni oikeaan suuntaan musiikin opiskelemissa. Selvitettyäni itselleni, mistä Suzuki-menetelmässä on kyse suoritettuani kaikki viisi opettajakoulutuksen tasoa, olen aloittanut soittoa vahvasti musiikin ymmärtämisen lähtökohdasta lähestyvän Colourstrings-menetelmän opettajakoulutuksen. Lopullinen tavoitteeni on vapautua itseäni lapsesta ja nuoresta

iskostuneiden menetelmien kahleista, ja ymmärtää niiden sisältämien oppimisen edellytyksien osa-alueet laajemmassa mittakaavassa suhteessa ihmisenä olemiseen.

2.1.1 Tulkinta ja luovuus

Hallamin mukaan (2008, 70) musiikki on sekä luova että esittävä taidemuoto. Luovuutta voidaan ajatella olevan eri tasoilla musiikin säveltämisen ollessa korkeimmalla ja musiikin tulkinnan ollessa alimmalla tasolla. Itse asiaan musiikin tekemisessä päästään vasta, kun teos osataan suvereenisti. Harjoitusprosessissa voitetaan paljon, jos heti alusta lähtien tavoiteltu suunta on jossain mielessä selvillä. Menuhin (Menuhin & Primrose 1997, 102) kertoo erään maailman kuuluisimmista kapellimestareista, Wilhelm Furtwänglerin (1886-1954) verranneen teoksen tulkintaa joen virtaan ja tulkitsijaa mieheen, jonka venettä virta vie (mt.). Oma ääni pitäisi vielä lisäksi saada kuuluville muiden äänien joukosta ja ottaa kantaa siihen, miten juuri minä haluaisin tämän tehdä. Musiikin oppimisprosessin ja ongelmien ratkaisemisen jälkeen opittua pitää yhdistellä uudella tavalla (Dryden & Vos 2002, 131) ja alkaa leikkiä teoksen melodisilla, rytmisillä ja harmonisilla elementeillä.

Menuhinin ajatus tulkinnan rakentamiseksi oli toinen kuin vain musiikin analyysiin perustuva, vaikka se pitää tietysti myös tuntea. Tätä kylmää analyysiä hän vertaa luurankoon ja kielioppiin. Menuhin lähestyy inspiraation, tunteen ja hämmästyksen löytämiseksi partituuria tutkimalla jokaisen äänen vaihtumista seuraavaksi loogisena jatkumona ja elävänä rakenteena. Hän esittelee myös vääristelyn ja korjauksen menetelmää pystyäkseen tuomaan esiin olennaisen ja hienovaraisen, linjan ja muodon paljastavan, elävän vuoksen ja luoteen. Hän uskoo, että leikin vapauden ja kurin välillä täytyy jatkua. Tämä on tasapainon hakemista myös sanapareilla elämä-järjestys; inspiraatio-muoto, tarkoitus, eleganssi, esitys; villi-kontrolloitu; polttoaine ja moottori – kuljettaja; siivet-linnun silmät ja aivot. (Menuhin & Primrose 1997, 104-106.)

Jos esiintyjä hallitsee ja tuntee täydellisesti sävellyksen sekä instrumenttinsa on hänen vuorovaikutuksessa yleisön kanssa mahdollista löytää aina uudelleen uusia salaisuuksia, jotka syntyvät juuri sillä hetkellä ja siinä tilanteessa. Esitys voi olla aina tuore ainutkertaisella tavalla. (Menuhin & Primrose 1997, 103-105). Tämä on lähellä improvisointia. ”Monet ekspertit välttävät tietoisesti automaatiota esimerkiksi

käyttämällä esitystilanteessa eri sormituksia kuin harjoitellessaan” (siteerattu Lehmann 1997, 157 Nummi-Kuisman 2010, 27 mukaan). Nummi-Kuisman mielestä (mts. 276) automatisoitumisen asettaminen oppimisen päämääräksi on ongelmallista. ”Kaikki poikkeamat harjoitetusta soittotavasta hajottavat hallinnan, eikä soittaminen voi toimia. Soittajan mieli ei tunnu pääsevän soittoon mukaan eikä muutoksen vaihtoehtoa ole läsnä. On olemassa vain harjoitetun automaation irti päästäminen.” (mt.).

Omassa soittamisessani en koe koskaan saavuttaneeni esitystilanteessa varsinaisesti mitään luovaan tilaan viittaavaa. Yksin harjoitellessa ja teknisesti vaivattomissa yhteissoittotilanteissa olen saavuttanut jotain Menuhin-tyylistä leikkiä. Tietoisuus omista puutteellisista teknisistä, taiteellisuuden estävistä kyvyistä on estänyt uskalluksen edes ajatella minkään oman tulkinnan muodostamisen mahdollisuutta tosissaan. Muutaman kerran olen kokenut, että en ole olemassa soittaessani, musiikki vaan virtaa lävitseni. Olen ajatellut tämän olleen vain flow-tila¹, eikä sillä ole ollut mielestäni mitään tekemistä tulkinnan tai luovuuden kanssa. Joskus esiintyminen on ollut onnistunut, hallittu suoritus. Olen myös usein ajatellut, että en ole päässyt jonkun kynnyksen yli. Suurin syy tulkinnan ja luovuuden olemattomuudelle on ollut ajatuksissani se, että en koskaan päässyt Sibelius-Akatemiaan nuoriso-osastolta ammattiopiskelijaksi. Kaija Huhtanen (2004) kuvailee asiaa erään tutkimukseensa osallistuneen pianonsoitonopettajan kokemana näin:

Arvostus on Katariinasta ilmiselvää: esittävän säveltaiteen koulutus on arvostetumpaa kuin *lähteminen opetuspuolelle*. Näytteestä tulee samalla esiin Katariinan vaikeus saada sanotuksi varsinaista ajatustaan: *se on vähän... siinä on semmoinen – ainakin mä koin aluks... siin on semmosta... tota... niinku vähä*. Pehmentävien täytesanojen runsaus on huomattava, ennen kuin hän saa ulos suustaan: *epäonnistu niis soittois*. Hän tuntuu joutuneen itse käymään rankkaa kamppailua sen suhteen, onko hän nyt *luuseri*, lähdettyään opetuspuolelle, tultuaan *vaan opettajaksi*.
(Huhtanen 2004, 109.)

Itse jouduin opetuspuolelle, jossa olen raivannut tietäni eteenpäin ongelmanratkaisulähtöisesti. ”On syytä korostaa sitä, että koulutus pianistiksi

¹ *Flow-kokemus Mihaly Csikszentmihalyin mukaan: Flow-kokemus eli virtauskokemus tarkoittaa intensiivisen ja älyllisen ponnistelun tuottamaa huippukokemusta. Sille on tyypillistä niin syvällinen keskittyminen, että ihmisen ajan- ja paikantaju saattaa hetkeksi hämärtyä. Flow-tilassa tietoisuus tehtävän ulkopuolisista asioista katoaa ja suoritus etenee omalla painollaan kuin ”virta”.* (Holma 2009, 5.)

muodostaa perustan, jolle yksittäisen henkilön soitonopettajaksi kasvamisen prosessi rakentuu” (Huhtanen 2004, 103). Voiko tämä rakentua toisinpäin? Oma kehitykseni opettajana on ohjannut minua jossain määrin periaatteella: opettamalla oppii itsekin opetettavasta aiheesta. Oma polkuni luovuuden lähteiden etsimiselle liittyy tällä hetkellä osin siihen, että haluaisin johdatella pikkuoppilaitani tämän koko elämää rikastuttavan asian äärelle soitto-opintojen alkuvaiheesta lähtien lunastaakseni paikkani musiikin opetuksen kentällä *vaan opettajana*. Sen lisäksi, että sisäisen motivaation ohjaamana haluan kehittyä viulistina, on uudeksi motivaatioksi muodostunut yleisen uskottavuuden hakeminen muusikkona mahdollisten jatkoskenaarioiden takia omalla urallani. Ilman pienintä häivähdytä muusikkoudesta ei ole olemassa musiikinopettajuuttakaan, hedelmällistä musiikin opettamisen mielentilaa. Miten luovuutta voi opettaa ja miten sen voi saada ilmenemään oppilaan soitossa? ”Luovuus on tärkeä osa harjoitteluprosessia monella tavalla. Sitä tarvitaan paitsi musiikin ilmentämisessä myös harjoittelumenetelmien valinnassa.” (Arjas 2001, 130.) Hyvä alku tälle työlle on syventyä Kari Kurkelan *Mielen maisemat ja musiikki* –teokseen (1994).

2.2 Ajatuksen voima

Kuten aikaisemmin on jo käynyt ilmi, opiskeluvuosi muodostui tärkeämmäksi ajanjaksoksi elämässäni kuin mitenkään pystyin etukäteen aavistamaan. Alettuani perin juurin työstämään elämääni ja soittoani jarruttaneita asioita, uskallettuani kohdata kauan pakenemiani asioita silmästä silmään, tuntui minusta, että olin saanut ihmisarvoni takaisin ja aloin arvostamaan ja pitämään vähitellen itsestäni uudelleen. ”Itsearvostuksella on oppimistulosten selittäjänä keskeinen rooli” (Kaartinen 2005, 75). Tavoitteellisen harjoittelun aloittaminen pitkän soittamattomuuskauden jälkeen herätti jotain olennaista persoonassani, todellisen iloisen, motivoituneen ja huumorintajuisen minäni, sen ihmisen, joka luulen olevani.

Hyvin merkittävää osaa prosessissa näytteli se, että heräsin huomaamaan, miten alitajunta oli rajoittanut toimintaani oman minän suojelemiseksi ja yleensä selviytymiseksi ammatissa. ”Käsitlemättömät asiat painetaan syvälle tiedostamattomaan, mistä ne eivät häviä vaan vaikuttavat kaikkeen elämässämme niin mielessämme, ruumissamme kuin ihmissuhteissamme” (Heikkilä 2009, 53). Samalla tarve ja kiinnostus kurkottaa tällä saralla yhä kauemmas omaan nuoruuteeni ja

lapsuuteeni soittoharrastukseen liittyen kasvoi, ja aloin kiinnostumaan yhä enemmän alitajunnan merkityksestä ihmisen olemuksessa ja sen mekanismien hyödyntämisessä oppimisessa. Tämä tuntui kannattavalta ajatukselta, sillä esimerkiksi Heikkilän (2009, 46) mukaan ”tiedostamaton mielemme vastaa yli 90 prosenttia aivojen toiminnasta”. ”Tiedostamattoman sisällyttäminen tietoisuuteen on hidas tapahtuma ja koko elämän mittainen prosessi” (mts. 56).

Osallistuttuani yamk-opintojen viimeiselle luentosarjalle toukokuussa (Salovius, luento 6.5.2011) tajusin, että psykologian opinnoista olisi minulle hyötyä. Aikaisemmin tämä tieteenala ei ollut kiinnostanut minua lainkaan ja olin vain hoitanut pakolliset opinnot pois alta esimerkiksi kasvatustieteen perusopintoja tehdessäni ammattiopintojen loppuvaiheessa. Olin iloisesti hämmästynyt siitä, että luennoitsija puhui juuri samoista pohtimistani asioista, joita olin työstänyt koko kevään. Lopulta kyse soittamisesta ja opettamisesta tuntui olevan ihmisen kasvuun ja kehittymiseen liittyvistä asioista.

Sovelletun psykologian suuntauksen, neuroligvistisen ohjelmoinnin (NLP; engl. *neuro-linguistic programming*) yhtenä tarkoituksena on parantaa oppimista. Sen sanotaan edistävän tiedostamattoman osaamisen tietoista käyttöönottamista, opittujen ajatusmallien tunnistamista, kyseenalaistamista ja tarvittaessa muuttamista. (Wikipedia1.) ”NLP perustuu mallittamiselle. Mallittaminen taas on menetelmä, jossa mallin luomiseksi otetaan tutkittavaksi ja puretaan auki *onnistuneeseen* suoritukseen johtaneet ajatusmallit ja toimintatavat.” (Hiltunen ym. 2003, 11.) NLP tarjoaa paljon erilaisia harjoituksia löytää omiin ajattelu- ja toimintatapoihin uusia vaihtoehtoja, joista esiintyjälle ja opettajalle on paljon hyötyä ammatin harjoittamisessa. ”Ihminen käsittelee sekä ulkoista että sisäistä informaatiota aistijärjestelmiensä avulla ja muodostaa siten kartan ympärillään olevasta todellisuudesta. Kartan muodostumiseen liittyy myös kieli, jolla puhumme kokemastamme.” (Hiltunen ym. 2003, 21.)

Kiinnostuin aluksi erityisesti juuri tästä, siitä miten kielen avulla voidaan saada aikaan muutoksia näkyvässä käyttäytymisessä. Tämä liittyi oman harjoitteluni reflektointiin harjoituspäiväkirjaa – opinnäytetyötä kirjoittamalla. ”Kielen avulla kuvailemme kokemaamme, luomme käsitteitä, ajattelemme ja kommunikoimme. Kieli liittyy olennaisesti myös päätöksentekoon, päättelyyn, muistamiseen, oppimiseen tai vaikkapa taiteelliseen toimintaan.” (mts. 25-26.) Kokemuksia ja tunteita voidaan

muuttaa muuttamalla ilmaisua, tapaa, jolla niistä puhutaan. Esimerkiksi verbejä, konjunktioita, adjektiiveja, pronomineja, päätteitä jne. muuttamalla kielen pintatasolla tuotettu muutos aiheuttaa muutoksia myös alitajuisiin mielteisiimme, jolloin myös alkuperäinen aistien tuottama kokemus muuttuu. (mts. 48-51.) "Aistimisen hetki on moniulotteinen: siitä aukeaa näkymä ja kosketus kehon sisä- ja ulkopuoliseen maailmaan, aistimusten herättämiin mielikuviin, mielen ajallisiin kerrostumiin ja käsitteelliseen ajatteluun" (Nummi-Kuisma 2010, 36).

NLP:n yksi perusmalleista on loogisten tasojen malli, jossa tasot ovat hierarkkisessa suhteessa toisiinsa. Nämä tasot ovat alhaalta lukien ympäristön, käyttäytymisen ja ajattelun, kykyjen ja taitojen, uskomusten ja arvojen, identiteetin ja henkisyyden taso. Ongelmatilanteissa muutoksen aikaansaaminen ylemmällä tasolla nähdään vaikuttavan laaja-alaisemmin myös alemmille tasoille, mutta vaikutus voi joskus toimia myös toisinpäin. Ylemmät loogiset tasot määrittävät alempia. (Hiltunen ym. 2003, 61-63.) "Jos jokin pulma on syntynyt ja/tai jäänyt jumiin yhdelle loogiselle tasolle, se tuskin ratkeaa samalla tasolla" (mts. 115). Näkökulman vaihtaminen on tarpeen. Kun ongelman taso on selvillä, voidaan itse ongelmaa alkaa tutkimaan ja eheyttämään esimerkiksi NPL-työkalujen, mielle-editoinnin ja ankkuroinnin avulla.

"Mielle-editointi on ehkä kaikkein yksinkertaisin tapa muuttaa kokemusta, tunteita tai suhtautumista johonkin asiaan" (Hiltunen ym. 2003, 82). Haettaessa muutoksia "mielikuvien miellepiirteisiin" (Toivonen & Harpe 2000, 46) täytyy ensin olla selvillä omasta miellejärjestelmästä, joita ovat visuaalinen, auditiivinen ja kinesteettinen tapa "ilmaista asioita mielessämme" (Hiltunen ym. 2003, 46). Nämä tavat ovat yksilöllisiä ja saattavat vaihdella tilanteen mukaan (mt.). Yksinkertaisessa mielle-editoinnissa tyypillisiä miellepiirteitä voidaan esimerkiksi assosioinnin eli sisältä päin kokemisen ja dissosioinnin eli ulkoa päin kokemisen kautta muuttamalla vaikuttaa syventävästi tai neutralisoivasti tunteen voimakkuuteen. Mallituseditoinnissa onnistuneen tilanteen miellepiirteet vaihdetaan vaikean tilanteen miellepiirteiden tilalle. Muutoksen pysyvyyden edellytys on, että ihmisen tietoinen tavoite on sopusoinnussa hänen syvempien tavoitteidensa kanssa. (Toivonen & Harpe 2000, 45-68).

Pohdinnat ja mietiskelyt luovat perustan urheilijan asenteiden pysyvyydelle. Jotta häntä tässä autetaan, on tärkeää ennen kaikkea tukea analyttisen ajattelun kehittymistä. Tämä voidaan aloittaa harjoituksissa syntyvien tunnetilojen

analysoinnista, niiden syiden etsimisestä ja tietoisista yrityksistä vaikuttaa tunnetiloihin.

(Gorbunov & Liukkonen 1995, 70.)

Käytännön oppaita harjoittaa omaa itseä pystymään antamaan parasta paineen alla, esimerkiksi konserttilavalla, on olemassa paljon. Don Greene (2001) jakaa tähän tähtäävän harjoitteluohjelman seitsemään osa-alueeseen, jotka ovat päättäväisyys, energia, perspektiivi, rohkeus, fokus, henkinen tasapaino ja joustavuus.

2.2.1 Tunteet ja musiikki

Musiikkiesityksen on tarkoitus vaikuttaa kuulijan tunteisiin. Tunteet ”kertovat mitä meissä todella tapahtuu” (Heikkilä 2009, 68). Huolimatta pitkästä elämäнкаarestani musiikin parissa minulle oli jäänyt epäselväksi, miksi ihmiset minä itse mukaan lukien oikeasti koko ajan kyselivät tuntemuksista erilaisissa esitykseen tähtäävissä vaiheissa. Asialla täytyi olla jotain muita merkityksiä pelkän kohteliaisuusaspektin lisäksi.

Tunteet ja ajattelutavat vaikuttavat ihmiseen suuresti. Positiiviset ja negatiiviset ajatukset voivat merkittävästi muuttaa tapaa, jolla aivot käsittelevät, tallentavat ja hakevat tietoja. Nämä muutokset vaikuttavat itse asiassa oppimiskykyyn. (Dryden & Vos 2002, 141.) ”Tunteiden molekyylit ohjaavat kehon jokaista järjestelmää” (mts. 142). ”Mielentila voi laukaista 70 välittäjäaineen erityksen samalla tavalla kuin erilaiset ruoka-aineet” (mts. 141). Hymiö harjoituspäiväkirjassa kertoo nopeasti missä mennään ja miltä tuntuu (Joukamo-Ampuja, opinnäytetyöohjaus 20.1.2011). Toteutunutta harjoittelua tarkastelemalla saadaan helpommin selville, onko tuntemuksiin olemassa oikeita syitä ja mitä niille voitaisiin mahdollisesti tehdä.

Musiikin harjoittamisen tulisi tähdätä esitykseen tai vastaavaan tilanteeseen. ”Ilman tekijän henkilökohtaista panostusta taide jäisi ulkokohtaiseksi, eikä se antaisi yleisölle samaistumiskohdetta eikä voimakkaita tunne-elämyksiä” (Arjas 2001, 18). Esiintyvälle taiteilijalle kritiikki voi puuttua juuri tähän esimerkiksi otsikolla *Mozart-konsertto kaipasi tunteita*. ”Niin taitavasti kuin he soittivatkin, kumpikaan ei oikein päässyt irti orkesterimuusikon roolista. Konsertoivaa solistista tilaa olisi pitänyt ottaa rohkeammin, ja samalla musiikin tunteet olisi voinut päästää pintaan.” (Lampila, Helsingin Sanomat 19.3.2011.)

Aivojen tunnekeskuksen toiminta liittyy läheisesti myös pitkäaikaismuistin tallennusjärjestelmään. Siksi me muistamme helpoimmin informaatiota, joka on vahvasti emotionaalista. (Dryden & Vos 2002, 125.) Seppäsen ja Tervaniemen (2008) mukaan voitaneenkin päätellä, että erityisesti musiikin ammattilaisilla hienovarainen musiikillisten yllätysten kohtaaminen voi johtaa samanaikaiseen (mahdollisesti negatiivisten) tunnesisältöjen aktivoitumiseen. Ihminen muistaa paremmin negatiiviset asiat. Psyhyksen harjoittamisen avulla positiiviset tunteet voidaan kuitenkin nostaa negatiivisia tuntemuksia hallitsevammaksi (Joukamo-Ampuja, opinnäytetyöohjaus 20.1.2011).

Koska musiikki sinänsä liikuttaa itseäni tunnetasolla länsimaisittain häpeäksi asti, en ihmettele ollenkaan, että olin yrittänyt sitä välttää, kun yhtälöön lisätään vielä kokemani tunnetason ristiriidat. Esiintyessä tarkoitus olisi kuitenkin saada vain yleisö liikuttumaan ja pitää oma pää riittävän kylmänä sydämen silti sykkiessä sävellyksen edellyttämällä tavalla.

2.2.2 Mentaaliharjoittelu

Tämän luvun sijoittuminen työn alkupuolelle otsikolla mentaaliharjoittelu liittyy siihen, että käsite oli itselleni tuttu ennen opinnäytetyön aloittamista. Lähempi tutustuminen aiheeseen johti minut tutustumaan myös psyykkisen valmentautumisen maailmaan. Arjaksen mukaan psyykinen valmennus ”pitää sisällään kaiken sellaisen harjoittelun ja itsensä kehittämisen, mitä muusikko tekee fyysisen harjoittelunsa lisäksi” (2001, 37). Tästä muodostui oma tavoitteleman kokonaisuus, josta kirjoitan luvussa 4.3.

Käsitteiden psyykinen valmennus, mielikuvaoppiminen (Lindh 1998) ja mentaaliharjoittelu suhde toisiinsa jäi minulle vielä hieman hämärän peittoon tämän työn tekemisen puitteissa. Immonen (2007, 175) mainitsee väitöskirjansa *Muusikon mentaaliharjoittelu* pohdinnassa, että ”urheilun mentaaliharjoittelu, urheilun sanastossa mielikuvaharjoittelu, on antanut paljon lähtökohtia” hänen haastattelututkimukseensa *konsertoivan ja opettavan pianistin mentaaliharjoittelusta*. Garamin mukaan (2000, 105) ”mentaalinen harjoittelu perustuu niin kutsuttuun Carpenter-ilmiöön, mikä tarkoittaa sitä, että ajattelutoiminta aiheuttaa ärsytyksiä aivojen motorisella alueella ja saa aikaan mikrosupistuksia lihaksissa”. Lindh (1998) käyttää termiä

mielikuvaoppiminen kuvaamaan näkemystään kokonaisvaltaisesta oppimisesta. Hänen mukaansa ”kaikki oppiminen on perusteiltaan mielikuvaoppimista” (mts. 74). ”Se vaalii aistien sisäisiä mielikuvavirtauksia ja niihin liittyviä älyntoimintoja ilmaisten niitä oman elämyksen, kokemuksen ja ymmärryksen kautta” (mt. takakansi). Immonen päätyy prosessoidessaan yhden haastateltavansa kanssa musiikillisen mentaaliharjoittelun määritelmää *aistimisen analyysiin* (2007, 207-209). Tässä kiteytyy vaikeus ilmaista kielellisesti mielen prosessia, joka liittyy musiikin kuvaamiseen sanoin.

”Käytännössä mentaaliharjoittelun pyrkimyksenä on saavuttaa yhteistyössä konkreettisen harjoittelun kanssa – eri aistien pohjalta syntyneiden mielikuvien avulla – mahdollisimman ideaali soittosuoritus ja soittotapahtuma” (Immonen 2007, abstrakti). Mentaaliharjoittelulla voidaan harjoittaa erilaisia osa-alueita, nuotinlukua, ulkoa opettelemista, tekniikkaa, musiikillista kommunikaatiota ja esiintymistä (Arjas 2001). ”Mikäli harjoitus suoritetaan onnistuneesti, se lisää soittajan havainnollisia mielikuvia suorituksesta ja vaikuttaa virheitä vähentävästi ja suoritusta tehostavasti” (Garam 2000, 105).

Viulunsoitossa mentaalista harjoittelua voidaan soveltaa kahdella tavalla:

1. *Luetaan nuotteja rennosti istuen. Soittotapahtuma kuvitellaan mielessä. Erittäin tärkeää on juuri keskittynyt tunnepohjainen eläytyminen mentaalisen harjoittelun aikana.*
 2. *Suljetaan silmät ja kuvitellaan musiikin virtaaminen ilman nuotteja. Ellei jokin sävellyksen kohta näy ajatuksissa ja tunnu samalla käsissä, se tarkistetaan välittömästi nuoteista.*
- (Garam 2000, 106.)

Oma pyrkimykseni harjoittelussani oli, että ensimmäisessä vaiheessa uutta teosta aloittaessani opettelisin sen hyvin pitkälle ilman soitinta nuottia tutkimalla ja monia äänitteitä kuuntelemalla aluksi kokonaiskuvan hahmottamiseksi ilman että soittamisen fyysinen puoli häiritsisi oppimisprosessia. Kun nuottikuvan saa pelkästään sitä katsomalla soimaan päässään, on ensimmäinen äänikuva musiikista hyvä. ”Lukumetodi on terveellinen soitonopiskelun kaikissa vaiheissa” (Garam 2000, 106). Muistijälki vahvistuu heti oikeaan suuntaan, eikä teknisen toteutuksen epäonnistuessa väärää muistijälkeä tarvitse tuhota ja haaskata uudelleen opetteluun aikaa. Garamin mukaan oppilas käyttää hyvin usein tehokkaammin sormiaan kuin korviaan ja musiikillista ajatteluaan (mt.). Aikaisemmin olin tehnyt työn moneen kertaan, koska näkökulman

vaihtuminen opettelemisen eri vaiheissa johti aikaisemmin tekemieni ratkaisujen muuttumiseen. ”Lopputulosta tällainen moneen kertaan harjoittelu ei paranna, koska yhden johdonmukaisen suoritustavan sijaan teos tulee soitettua keskenään ristiriitaisilla tavoilla” (Arjas 2001, 83). On kannattavampaa aluksi pelkästään ajattelemalla hahmottaa, mitä musiikin jonkun yksityiskohdan kanssa oikeastaan haluaisi tehdä. Edelleen Arjaksen mukaan nuotinlukemisen tarkoituksena on saada itselle selvä visuaalinen kuva soitettavista yksittäisistä sävelistä, jotka kuuluvat suurempiin kokonaisuuksiin. Jos musiikkia ei saa pelkästään nuottia lukemalla päähän tai se ei ole ollenkaan tuttu ennestään, voi teoksen kuunnella tallenteelta. Väärin ei kannata harjoitella mielessäkään kuten ei myöskään instrumentilla. Aikaa säästyy.

”Ilman muusikon ”sisäisen korvan” moninaisuutta ja toimivuutta ei ole todellista muusikkoutakaan. Muusikon mentaaliharjoitteluun kuuluukin oleellisena osana juuri tämän ”sisäisen korvan” kehittäminen ja avartaminen.” (Immonen 2007, abstrakti.) Musiikkia viululla soitettaessa peruslähtökohta myös on, että intonaatio on kunnossa. Pelkästään nuottia lukemalla sisäinen korva aktivoituu. Itselleni korvan aktivoiminen oli oppinnäytetyötä kirjoittaessani mitä akuutein asia, ja harjoitin sitä myös laulamalla ja pianoa soittamalla. Viulunsoitossa intonaatiossa on otettava lisäksi huomioon erilaisia harmonisia ja lineaarisia asioita, jotka pitää tiedostaa ja ymmärtää mahdollisesta muusta tekstuurista tai moniäänisestä soolotekstuurista.

Perusprinsiippi soittamisessa on aina, että ajatus on toteutusta hieman edellä. Tämä on erityisen tärkeää tekniikkaa harjoiteltaessa. Täsmällinen suorituskäsky tulee ensin aivoista, jonka jälkeen se toteutetaan lihaksilla. Tämän yhteistyön kehittäminen ja parantaminen saumattomaksi vuorovaikutussuhteeksi on eri nopeuksilla tehtävän mentaaliharjoittelun tarkoitus. (Arjas 2001, 84-87.) ”On vain keskityttävä oleelliseen eli lihasten oikeaan käskyttämiseen, eikä psyykkisten ja sitä kautta fyysisten esteiden luomiseen” (mts. 88).

Mentaaliharjoittelua voidaan tehokkaasti käyttää myös esiintymisen opettelemiseen. ”Kun oppii kuvittelemaan itsensä soittamassa koko ohjelman onnistuneesti ja varmasti, vaikuttaa vahvistunut omiin kykyihin uskominen koko esitykseen” (Arjas 2001, 100). Tähän johtava tie puretaan osiin, kuten muussakin harjoittelussa tehdään. ”Esityksen kannalta on olennaista, että kaikki tuntuu tutulta” (mts. 94). Mentaaliharjoittelu

esityksen onnistumiseksi alkoi näyttää kasvojaan minulle opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa.

2.2.3 Ulkoa opettelu

Klassisen musiikin perinne on, että solistin asemassa oleva esittäjä esittää teoksen ulkoa. Lisäpainetta tilanteeseen tuo pyrkimys täsmälliseen nuottikirjoituksen toistoon (Gordon 2006, 85). Poikkeuksena ulkoa soittamiseen on ollut modernin musiikin ja kamarimusiikin esittäminen. Kuitenkin aikaisempaa enemmän alkaa olla hyväksyttyä pitää nuottia esillä myös muuten. Eihän kukaan mene tärkeään tilanteeseen tosissaan esittämään musiikkia, jos ei sitä tunne ja hallitse. Vaikka nuotti olisi esillä, siitä ei silti aina ole edes apua esitystilanteessa. Esitystilanteessa normaalit tavat toimia eivät välttämättä päde adrenaliinin jyllätessä esittäjän kehossa. Havasin mukaan (1989, 91) esiintymistilanteessa ilmenevät muistikatkokset johtuvat fyysisestä jäykkyydestä, mekaaniseen kertaamiseen luottamisesta, käsien keskinäisen koordinaation puutteesta, teknisten yksityiskohtien ja pöyhkeän minän aiheuttamasta levottomuudesta. Ulkoa osaamiseen liittyy Gordonin mukaan (2006, 81) myös se, että teos pystytään tulostamaan ulkomuistista tietyllä hetkellä.

Ulkoa teokset pitää opetella siksi, että alitajunta pääsee työstämään materiaalia ja oppiminen tehostuu. Mahdollisimman varhainen ulkoa osaaminen johtaa muiden asioiden työstämisen mahdollisuuteen. ”Uusien asioiden mieleen painaminen ja oppiminen ovat usein yksityiskohtien liittämistä kokonaisuudeksi, äsken opitun liittämistä aikaisempiin tietorakenteisiin” (Hiltunen ym. 2003, 53). Joka päivä opetellaan uutta materiaalia ja kerrataan edellisinä päivinä opeteltu. (Gordon 2006, 86.)

Ulkoa esittämistä varten kannattaa prosessissa hyödyntää kahta tai useampaa muistamistekniikkaa musiikkiesityksen jatkumisen varmistamiseksi, ”jos kinesteettinen tai älyllinen muisti pettää äkillisesti” (Bruser 1999, 221). Useita muistamisen tapoja pitää yhdistää kappaleen opettelemiseksi (mts. 218). Jos teos aiotaan esittää ulkoa, on sille varattava erikseen aikaa ja määritellä päivittäinen tavoite. Gordonin mukaan esitykseen tähtäävässä ulkoa opettelemisessa erityistä on materiaalin monimutkaisuus, odotusarvoinen toistamisen taso, aikaan liittyvät kysymykset sekä jännittäminen esityksen aikana (2006, 81).

Ihmisen muisti jaetaan sensoriseen muistiin, lyhytkestoiseen työmuistiin ja pitkäaikaiseen säiliömuistiin. Muistin toiminnassa on kolme vaihetta: tallentaminen, säilyttäminen ja palauttaminen. (Wikipedia2.) Myös uni on muistin ja oppimisen kannalta erittäin tärkeää. REM-unen aikana napsuvat samat hermosolujen väliset liitokset, jotka ovat olleet käytössä päivällä. Jos harjoittelun jälkeen nukkuu liian vähän, unen tarjoama hyöty muistijälkien lujittumiselle jää käyttämättä. (Tuominen 2009.) Ensimmäinen yö on tärkein. Koko yö on oppimisen aikaa ja kaikenlaista unta tarvitaan. Uni ei saisi jäädä alle kuuden tunnin, koska vasta silloin unen päävaiheet – hidasaalto uni ja rem-vaiheet - ennättävät toimia. (Kinnarinen 2002.) ”Alkuyön syvä uni on tärkeää edellisen vuorokauden tietojen oppimisen kannalta. Loppuyön REM-uni puolestaan edistää parhaiten motoristen taitojen, kuten liikesarjojen, oppimista.” (Tuominen 2009.)

Sensoriset muistit ovat aistitiedon ensimmäinen säilytyspaikka. Koska ne eivät juuri muokkaa aistitietoa, niitä kutsutaan myös sensorisiksi varastoiksi. Sensoristen muistien kapasiteetti on valtava, mutta kesto hyvin lyhyt. (Wikipedia3.) NLP:n yksi perusolettamuksista on, että aistien ilmaisuilla, mielteillä on oma rakenteensa. Näitä kutsutaan NLP:ssä miellepiirteiksi. Ajatuksemme ja tunteemme koodautuvat aivoihin tällaisten miellepiirteiden avulla. (Hiltunen ym. 2003, 43.) ”Ne näyttävät ratkaisevan sen, millaisena kokemuksena kyseinen aistimus alkujaan koodautui muistiin ja millaisena se myöhemmin tulee mieleen, miten sen koemme ja kuinka se saa meidät toimimaan” (mt.). ”Havaitsemisessa käytettävät mieltämysyksiköt ovat ratkaisevassa asemassa musiikin muistamisen kannalta” (Ahonen K. 2005, 153).

Andrews (1997, 50-52) jakaa muistityypit ultra lyhyeen, lyhyeen, keskipitkään ja pitkäkestoiseen muistiin. Ultra lyhyttä muistia käytetään esimerkiksi prima vista – soitossa, jolloin tärkeää on eteenpäin suuntautuneisuus itse nuotin katsomisessa ja ajatuksissa soiton aikana, fraasien hahmottaminen ja laajempi yleisen käsityksen muodostaminen. Lyhyt työmuisti kestää 5-10 minuuttia, jolloin se vaatii 2-3 toistoa. Noin tunnin kuluttua asia alkaa unohtua. Jotta opeteltava asia Andrewsien mukaan siirtyisi keskipitkään muistiin, vaatii asia kertausta seuraavana päivänä. Jos sitä edelleen vahvistetaan, alkaa se vähitellen siirtyä pitkäkestoiseen muistiin. Kestää 3-5 päivää, ennen kuin opittu asia siirtyy lyhytkestoisesta muistista pitkäkestoiseen muistiin. Uuden asian opettelu on hallinnassa aikaisintaan 2-3 viikon jälkeen.

(<http://www2.siba.fi/harjoittelu.>) Pitkäkestoisessa muistissa asia säilyy puolesta vuodesta vuoteen (Andrews 1997, 52). Hallamin mukaan (2008, 95) pitkäkestoisesta muistista voidaan palauttaa muistumia usean vuoden takaa, jolloin motorinen muisti on alttein unohtamiselle. ”Työmuistimme pystyy käsittelemään samanaikaisesti vain 5 – 7+-2 toisistaan riippumatonta asiaa” (Hiltunen ym. 2003, 49).

Hallamin mukaan (2008, 97) visuaaliset, auditiiviset ja kinesteettiset strategiat luovat pohjan skeemojen², ”mielen työvälineiden” (Immonen 2007, 147) kehittymiselle, jotka toimivat vain vähäisellä tietoisuuden tasolla. Ne sovitetaan rakenteelliseen kehykseen, joka muodostetaan musiikin kognitiivisessa analyysissä. Rubin-Rabsonin tutkimusten mukaan muistaminen parantuu, kun analyttistä ennakko-opiskelua on tehty ennen soittimeen tarttumista, kun harjoittelu on jakaantunut ajallisesti, kun kädet on harjoiteltu erikseen, kun mentaalinen harjoittelu on jatkuvasti osa harjoitusohjelmaa ja kun työ on opeteltu pienissä osissa (siteerattu Hallam 2008, 96).

Motorinen muisti on yleisimmin käytetty ja vähiten suositeltu ulkoaoppimisen menetelmä. Kappale jää soittamalla sormiin, ja henkilö uskoo osaavansa tehtävänsä ulkoa. Nuottien lukeminen ja sisäisen näkökyvyn kehittäminen antavat parhaat mahdollisuudet oppia ulkoa. (Arjas 2001, 81-82.) Mentaaliharjoituksen tekemisessä olennaista on lisäksi kuulla sävelet sisäisellä korvalla. Joillakin muusikoilla on myös valokuvamuisti ja he osaavat kuvitella nuottilehden ja jokaisen nuotin paikan tarkalleen eteensä (mt.). Arjaksen mukaan sisäisen näkökyvyn hyväksi käyttäminen liittyy yleisemmin enemmän esimerkiksi musiikin rakenteiden, linjojen ja liikeratojen näkemiseen nuottikuvasta, eikä yksittäisten sävelten näkemisestä ole niin suurta hyötyä (2001, 82-83).

”Kun halutaan parantaa muistia, on olennaisen tärkeää liittää muistettava asia vahvaan mielikuvaan ja käyttää hyväksi yhtä tai useaa aivojen kyvyistä” (Dryden & Vos 2002, 133). Muistamme parhaiten asioita, jotka ovat meille tuttuja ja joilla on meille

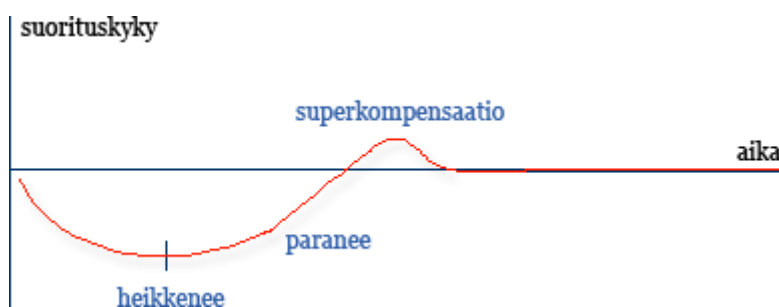
² *Skeema on psykologiassa mielen sisäinen malli tosimaailmasta. Ihmiset järjestävät tietoa skeemoihin ja skeema käytetään uuden tiedon ymmärtämiseen. Skeema on sisäisesti organisoitunut muistirakenne, joka kiteyttää ja pelkistää valtaisa havaintoinformaatiota ja nopeuttaa informaatiosta tehtäviä johtopäätöksiä. Kun skeema aktivoituu, kaikissa alasysteemeissä aktivoituvat myös vastaavat reaktiot, kuten merkitykseen liittyvät tunteet, käyttäytyminen, fysiologiset reaktiot ja motivaatio.* (Wikipedia4.)

merkitystä (Bruser 1997, 220-221). Gordon (2006, 82-85) kehottaa monimutkaisten rakenteiden selvittämisen jälkeen pukemaan ulkoa opeteltavan musiikin ydinaineksen omiksi sanoiksi ja luomaan omat mielle yhtymät opeteltaville asioille yksityiskohtia suurempina ryhmiteltyinä osioina. NLP:n ankkurointi-käsitteellä tarkoitetaan laajan kokemuksen ja muistojen sisältävän kokonaisuuden liittämistä johonkin aistiärsykkeeseen, jonka laukaiseminen palauttaa ihmisen haluttuun tunnelmaan.

2.3 Harjoitusvaikutus ja superkompensaatio

Superkompensaatio-käsite oli koko viulunsoittoprojektini alullepanija. Päivi Arjaksen luennolla (2010) olin mielestäni ensimmäistä kertaa tilanteessa, jossa asiantuntija kertoi selkeästi niistä tutkituista tosiasioista, miten taitolajia nimeltä musiikki kannattaa harjoitella tuloksien aikaansaamiseksi.

Urheilijoille on ollut jo pitkään selvää, että lihaksen kuormittamisen jälkeen palautumisen aikana lihas korjaa oman tasapainotilansa kestävämmän uutta räsitusta entistä paremmin. Uusi taso on sietokykyisempi kuin ennen räsitusta eli suoritustaso nousee. Tason nousua ei tapahdu ilman lepoa tai kevyempää harjoittelua.



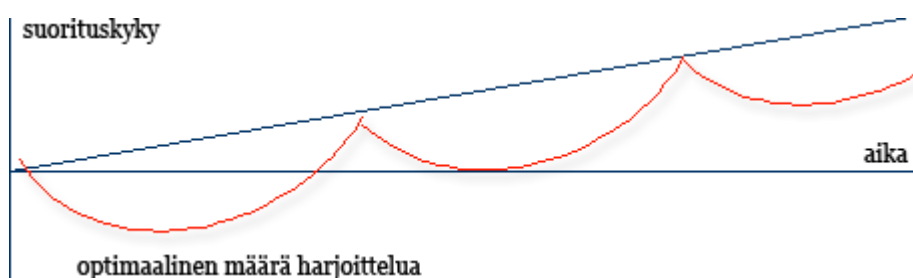
Kuva 1. Superkompensaatio (<http://www2.siba.fi/harjoittelu>).

Aluksi lihasta harjoitettaessa suorituksen taso heikkenee hetkellisesti. Levon tai kevyemmän harjoittelun aikana taso palautuu ensin alkutilaansa ja jatkaa sitten nousuaan korkeammalle. Käytännössä asiasta muusikkopiireissä lienee puhuttu kypsymisenä tiedostamatta superkompensaatio-ilmiötä tieteellisellä tasolla. Kokemus on osoittanut, että oppimista tapahtuu, vaikka muutama harjoittelupäivä olisi jäänyt väliin. ”Jos on useita harjoituksia tiheässä tahdissa, harjoitusvaikutus kasautuu ja sen

jälkeen tulee voimakkaampi superkompensaatio. Voimakas superkompensaatio vaatii pitemmän palautumisen.” (<http://www.protraining.fi/sport.>) Päinvastoin kuin usein tuntuu, vähäisestä soittamattomuudesta on siis hyötyä eikä haittaa.

Menuhinin ja Primrosen mukaan (1997, 81) harjoittelussa on mentävä vahvuuden, kestävyuden ja joustavuuden kehittämiseksi hieman uuvuttavuuden rajan yli, ei liikaa mutta vähän. Tätä tulee seurata palautuminen venyttelyn ja hengitysharjoitusten muodossa, eikä se saa johtaa soittotapaan tasapainottomassa ja stressaantuneessa tilassa. Lihaskuntoliikkeitä tehdessä viimeiset toistot on tehtävä niin, että 2-3 viimeistä toistoa tuntuvat raskailta.

Kuormituksen ja palautumisen oikea ajoittaminen varmistavat kehittävän harjoitusvaikutuksen (<http://www2.siba.fi/harjoittelu>).



Kuva 2. Superkompensaation hyöty (<http://www2.siba.fi/harjoittelu>).

Harjoittelua eritavoin jaksottamalla harjoitusvaikutus voidaan valjastaa palvelemaan suorittajaansa. Harjoittelijan heikkouksia voidaan kehittää kausiajattelun kautta järjestelmällisesti niitä eri viikoille tai kuukausille jakaen. Kaikkea ei voi oppia yhdellä kertaa, vaan ”soittotekniikkaa kehitetään systemaattisesti yksi osa-alue kerrallaan ja uuden ohjelmiston vaatimustaso kasvaa johdonmukaisesti” (Garam 2000, 57). Maksimi määrä kerrallaan kehitettäviä kohteita on kolme (Joukamo-Ampuja, opinnäytetyöohjaus 20.1.2011).

Omasta mielestäni mikä tahansa urheilusuositus vastaa täysin muusikon valmistautumista omaan koitokseensa millä tahansa tasolla. Lihasten toimintaa ohjaavat aina aivot. Ääreislihakset toimivat sadan metrin pikajuoksijalla täsmälleen samalla tavalla kuin viulunjousen kohdatessa kieli. Kyse ei ole pelkästään fyysisestä

suorituksesta, vaan myös tunnetila on sama suorituksen aikana. Pikajuoksija ja viulisti osaavat oman asiansa. Muusikon pitää tuntea ja eläytyä musiikkiteokseen, jota hän esittää ja olla sinut vuorovaikutustilanteessa yleisön kanssa. Harjoittelussa superkompensaation voi mielestäni siis ajatella toimivan sekä lihas- ja aivosoluissa. Musiikin oppimisessa on puhuttu enemmän oppimisen terasseista ja regressiosta, palautumisesta ja taantumisesta (Salovius, luento 6.5.2011). Itselleni uutta aiheessa urheilunäkökulmasta oli kuitenkin pelkästään positiivinen suhtautuminen oppimiseen kuuluvaan taantumiseen, jopa tavoiteltu olotila oppimista jouduttavana asiana.

2.3.1 Tavoitteet, kuormitus ja vaihtelu harjoittelussa

Kuormittavuuden määritteleminen tuntui projektin alkuvaiheesta asti hankalalta. Sibelius-Akatemian verkkomateriaalissa neuvottiin määrittelemään omassa soitossa asteikolla 0-5 lepo-, erittäin kevyt, melko kevyt, tavallinen, melko raskas ja erittäin raskas päivä. Urheilijalta voidaan mitata sykettä ja sen vaihteluita helposti muusikon näkökulmasta.

Harjoitusten kuormittavuuteen on kehitetty erilaisia sydämen sykkeeseen tai urheilijan raskuustuntemukseen perustuvia menetelmiä. Nämä menetelmät näyttävät toimivan kuitenkin parhaiten kestävyysharjoituksissa, jotka ovat luonteeltaan aerobisia. Intervalliharjoitukset poikkeavat tasavauhtisesta harjoituksesta oleellisesti niiden suuren tehon, lyhyen keston ja intervalliluonteen vuoksi. Intervalliharjoitusten kuormittavuuden määrittämiseen ei voi käyttää samoja menetelmiä kuin tasavauhtisissa kestävyysharjoituksissa, koska intervalliharjoituksissa energiankulutus vaihtelee paljon koko harjoituksen ajan. (Nummela ym. 2008, tiivistelmä.)

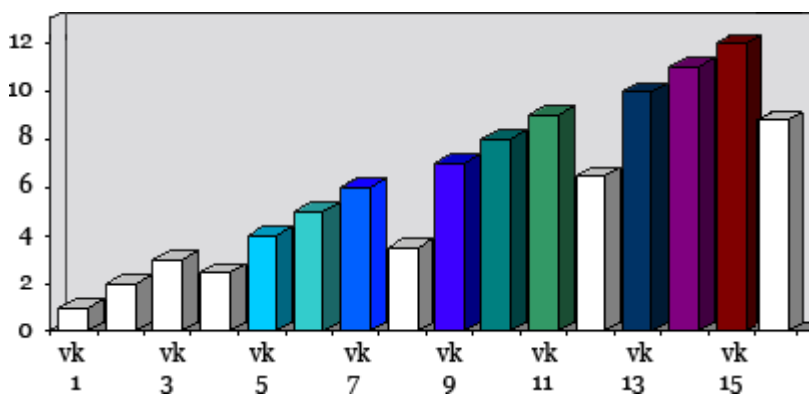
Musiikin harjoittelemisessa vielä olennaisempaa on kuitenkin harjoittelun henkinen kuormittavuus. Keskittyminen tehtävään, ajatusten pitäminen oikein kohdistettuna on raskasta. Kuormituksen määrittelyä voidaan lähestyä myös harjoittelumäärän, harjoitustehon ja taitojen ylärajalla tehtyjen suoritusten toistamisen kautta. Määräharjoittelu kohdistuu tavallisesti lihas ja tukikudosten rakenteiden muuttamiseen, jolloin muutokset syntyvät hitaasti. Teholla kuormittaminen aiheuttaa pääasiassa toiminnallisia harjoitusvaikutuksia, jotka näkyvät nopeina ja lyhytkestoisina muutoksina huippukuntoa viimeistellessä. (<http://www2.siba.fi/harjoittelu>.)

Tavoitteet musiikin harjoittelussa ovat myös taiteellisia ja niiden mittaaminen on pelkästään arviointipohjaista. Urheilussa harjoitusvaikutuksen hyödyntäminen liittyy keskeisesti tavoitteen asettamiseen ja siihen pyrkimiseen. Kuntoliikkujaallakin lienee tavoitteena vetreä olo tai kilojen karistaminen. Tuomalla tavoitteellisuus mukaan musiikin harjoitteluun voidaan harjoittelun sisältöjä jaksottaa määrätietoisemmin kuin omasta kokemuksestani pelkästään pyrkimyksellä edetä taidon kehittämisessä ylipäättään. Garam (2000, 56) toteaa, että ”vähintään jonkinlainen yleistavoite on opinnoille kuitenkin asetettava, jos halutaan niiden edistyvän. Jonkinlaisia välietappejakin on pyrittävä hahmottamaan.” Tavoitetilan määrittelyyn voidaan musiikin harjoittamisessa ottaa kilpailu- tai esiintymistavoitteiden lisäksi mukaan erilaisia laadullisia tavoitteita sekä asettaa tavoitteita lyhyelle tai pitkälle aikavälille. Vertailun mahdollistamiseksi kyseeseen tulee musiikin tuloksen arvioimiseksi ainakin omatoiminen ääni- ja kuvataallennus ulkopuolisen sanallisen arvioinnin, soitonopettajan tai kriitikon arvion lisäksi. Musiikin opiskelu on jatkuvaa itsearviointia. Esiintyjää on jokaisella kuulijalla oikeus arvostella ja muodostaa oma mielipiteensä esityksestä. Musiikissa ratkaisevaa on, miltä se kuulostaa. Vertailukohtia ja tarkistuspisteitä analysoimalla voidaan selvittää, onko esimerkiksi äänen laatuun, sen väriin, legatoon, sujuvuuteen tai lavapresentaatioon saatu aikaan haluttuja muutoksia.

Tavoitteet muuttuvat teoksen opettelemisen eri vaiheissa, joten kuormittavuutta määrittelevät kriteerit vaihtelevat. ”Järkevien välitavoitteiden asettaminen merkitsee käytännössä sitä, että soittotekniikkaa kehitetään systemaattisesti yksi osa-alue kerrallaan ja uuden ohjelmiston vaatimustaso kasvaa johdonmukaisesti” (Garam 2000, 57). Tämä tuo harjoitteluun myös sisällöllistä vaihtelua. Vastakohtana optimaalisen syketason saavuttamiselle musiikin ei ole tarkoituskaan tulla koskaan samassa mielessä valmiiksi. Vanhaan ohjelmistoon voi aina palata uudelleen uusin silmin. Kätevintä siis olisi, jos harjoittelun laadusta, keskittymisestä, suunnitelman toteutumisesta, harjoittelun monipuolisuudesta, säännöllisyydestä ja kestosta voisi muodostaa kaavan, joka tuottaisi tulokseksi indeksiluvun. Tämän työn aikana olen määritellyt kuormitusta oman tulkintani kautta, joka on yhdistelmä edellä mainittuja asioita.

”Kuormituksesta tulee pitkällä tähtäimellä yhä vaativampaa” ohjelmiston vaikeutumisen ja soittotaidon vaatimusten kasvamisen myötä (<http://www.protraining.fi/sport>, <http://www2.siba.fi/harjoittelu>). Vaihtelu harjoittelussa on tärkeää huomioida siksi, että

elimistö tottuu samanlaisena toistuvaan harjoitteluun ja kehittyminen loppuu tai jopa taantuu. ”Harjoitusvaikutus tasaantuu viimeistään 6-8 viikon kuluttua ja kehityskäyrä kääntyy laskuun, ellei harjoittelua muuteta”. Lihas saavuttaa huippunsa ja mieli kyllästyy. ”Lihaksiin energiaa tuovat pienet verisuoniverkostot (kapillaariverkostot) tarvitsevat joka neljäs viikko aikaa uusiutumiseen. Jos halutaan kehittää lihaksistoa, keholle tulee antaa aikaa uudistaa ja parantaa verisuoniverkostoaan, muuten ajaututaan soiton kuormitustilanteessa pikku hiljaa ylikuntoon.” (<http://www2.siba.fi/harjoittelu.>) Samaan perustuu kuntokeskusten ryhmäliikuntatuntien ohjelman muutos joka kuudes viikko.



Kuva 3. Pitempiaikainen harjoittelun suunnittelu. Viikon 4 tulee olla kuormitukseltaan kevyempi kuin viikon 1. (<http://www2.siba.fi/harjoittelu.>)

Käytännössä harjoittelun tulee olla raskaampaa ja kevyempää esimerkiksi vuoropäivin harjoitusvaikutuksen syntymiseksi. ”Viikot ohjelmoidaan viikkorytmytyksen mukaisesti kevyiksi, keskikoviksi tai raskaiksi” jakson viimeisen, neljännen viikon ollessa kuormitukseltaan kevyempi kuin ensimmäisen. Opiskelijalle ”lepopäivä voi olla tarpeellinen muutaman kerran kuussa, mutta lepopäivä kerran viikossa saattaa olla liian usein halutun peruskunnon kohottamista ajatellen”. (<http://www2.siba.fi/harjoittelu.>) Loma-ajat täytyy huomioida ja ohjelmoida etukäteen etenkin lasten harjoittelussa, kun musiikkiopiston kesäloma on hyvin pitkä. Viikkokausien lomailuun muusikon alullakaan ei ole jatkuvasti varaa.

Vaihtelua harjoitteluun tuo myös lähestyminen harjoitteluun vuoropäivin yksityiskohtien ja läpisoiton kautta. Läpisoittaminen paljastaa ”piilossa olevat tekniset heikkoudet” ja osoittaa seuraavan päivän työt (Flesch 1939, 107). Näin myös helpot osuudet, jotka usein jäävät liian vähälle huomiolle, saavat harjoitusta (Gerle 2000, 23).

Kokonaisuuksia harjoitellessa aloituspaikkaa ja etenemisjärjestystä on hyvä vaihdella esityksessä väsymisen tai keskittymisen herpaantumisen kompensoimiseksi (<http://www2.siba.fi/harjoittelu>). Yksityiskohtien harjoittelussa on tärkeää saada tehtyä vähintään kolme onnistunutta suoritusta peräkkäin muistijäljen vahvistamiseksi. Määrää voi lisätä vähitellen vaikka kymmeneen.

Menuhin & Primrose (1997, 84) ottavat esille myös muita vaihtelua tuovia elementtejä viuliuistin harjoitteluun. ”Jokaisen viulistin tulisi harjoitella kaikissa kolmessa asennossa – seisoen, istuen ja joskus kyykyssä. Yksi parhaista tavoista mitä viulisti voi tehdä on harjoitella koko ohjelmisto alttoviululla ja jousella.” Alttoviulunsoiton jälkeen viululla on paljon helpompaa soittaa.

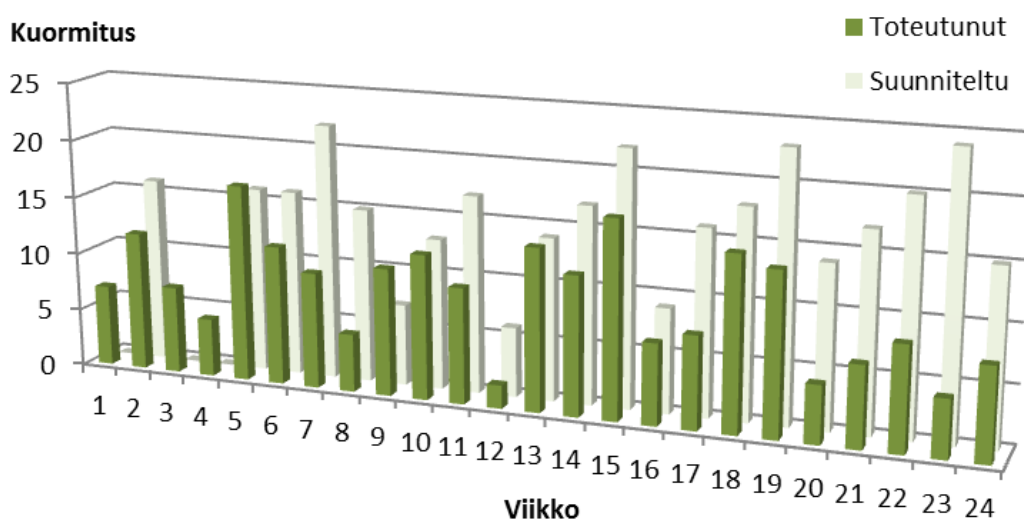
2.3.2 Pitkäjänteinen suunnitelmallinen työskentelytapa ja motivaatio

Koska melko tarkka suunnitelmallinen harjoittelu oli omassa työskentelyssä minulle ennestään vierasta, kesti ajattelun kääntäminen päivälähtöisyydestä aluksi edes kuukausilähtöiseen ajatteluun kauan, saati sitten vuositasolla tapahtuvaan harjoittelun suunnitteluun. Tavoitteeni oli saavuttaa tämä ajattelu kevätlukukauden alkuun mennessä. Näin ei kuitenkaan tapahtunut ja tavoite tosielämässä siirtyi opinnäytetyön jälkeiseen elämään, jota varten koko työn tulos oli ajateltukin. Mielessä asiat olivat tietysti paremmin selvillä kuin projektin alkaessa. Lopulta suuret muutokset omassa ajattelussani aiheuttivat käytännön harjoittelun tasolla sen, että alun orastavat pyrkimykseni pitkäjänteisyyteen harjoittelun suunnittelussa ja sen toteuttamisessa alkoivat prosessin lopussa näyttäytyä sisäistettynä ymmärryksenä sen tarjoamista todellisista hyödyistä viulistina kehittymiseen. Harjoitteluputki oli vasta alkamassa.

Harjoittelun suunnittelussa on pohjimmiltaan tarkoitus saada keho tekemään jatkuvasti korjauksia kohti parempaa soittokuntoa. Kun soittokunto kasvaa, uudesta kuntotasosta tuleekin normaalitila, jota kohti keho tasapainoa tavoitellessaan pyrkii. (<http://www2.siba.fi/harjoittelu>.)

Kuvassa 4 on opinnäytetyön ajalle laskemani kuormittavuuslaskelma (liite 5) graafisesti esitettynä. Kuten liitteestäkin ilmenee, tämän suunnitelman noudattamisen ja kirjausten tekemisen olen lopettanut tammikuun kolmannella viikolla. Kolmen viimeisen kuukauden osalta olen arvioinut kuormittavuuden tässä työssä jälkikäteen

kalenterimerkintöjeni perusteella, joita tein säännöllisen epäsäännöllisesti. Kalenteriin merkitsemisestä ehti muodostua kuitenkin jonkinlainen rutiini oman harjoittelun kirjaamiseksi.



Kuva 4. Opinnäytetyöprojektin suunniteltu ja toteutunut harjoittelu viikotasolla (6 kk).

Kokonaiskuva yamk-vuoden harjoittelusta on sekava. Tuntumani on, että harjoittelun laatu muuttui kuitenkin paremmaksi loppua kohden. Yritin tehdä ajatuksen kanssa sen, mitä tein. Myös oman työskentelyn kuormittavuuden määrittely tarkentui loppua kohden. Syksyn harjoittelu näyttää kuitenkin kuvan perusteella raskaammalta kuin kevään laadukkaampi harjoittelu. Edes syksyn suunnitelmat eivät pitkässä juoksussa näytä noudattavan suurempaa superkompensaatio-linjaa. Myös harjoittelun toteutunut linja näyttäisi olevan laskeva kahdeksan ensimmäisen viikon aikana. Luulen sen johtuvan yleisesti harjoittelun aloittamisesta, joka oli ensisijaisesti fyysisesti raskasta opetustyön ohella.

Kahdeksannesta viikosta eteenpäin kuvan perusteella sekä harjoittelun suunnittelu että toteutunut harjoittelu näyttäisi kääntyvän hieman järkevämpään suuntaan neljän viikon sykleissä. Kuvaa tulkitsemalla voisi arvioida, että 12. viikon kohdalla on tapahtunut elimistön totaalinen väsyminen. Ajallisesti tähän mahtuisi kaksi kuuden viikon jaksoa, jolloin keho kaipaisi muutenkin vaihtelua. Toisaalta viikot 8-16 näyttäisivät ainoina noudattavan eniten ihanteellista superkompensaatiota hyödyntävää harjoittelua. Kuva

myös kertoo, että tämän jälkeen harjoittelun raskaimpien viikkojen huipputasot eivät muodosta keskenään nousevaa käyrää, vaan laskevaa, neljän viikon sykliä kuitenkin noudattaen. Tästä kuukausirytmistä itsestään muotoutumisesta olin tyytyväinen, sillä en ollut sitä vuoden vaihteen jälkeen kauheasti suunnitellut etukäteen.

Viimeisten neljän viikon osalta harjoittelun taantuminen johtuu opinnäytetyön työstämisestä. Alun perin toivoin olevani jo melko hyvässä soittokunnossa tässä vaiheessa. Vaikka jäinkin tästä tavoitteestani, se ei tunnu pahalta. Tiedän oppineeni taitoja tulevaisuuden työn tekemistä, harjoittelua varten.

Viime kädessä harjoittelu sujuu, jos motivaatio on kohdallaan. Tiivis kehittäminen pitää ajoittaa rauhalliseen hetkeen ja tavoitteiden pitää olla optimistisen realistisia. ”Erittäin tärkeä työmotivaatiota lisäävä tekijä on omien oppimistulostensa tunteminen” (Garam 2000, 103). Koen oman harjoittelun tarkastelun jälleen kerran motivoivana asiana, nyt jo puolen vuoden ajalta.

3 Harjoittelupäiväkirja

Ensimmäisten kokemuksieni pohjalta harjoittelupäiväkirjan laatimisessa tärkeää on mielestäni tavoitteiden ja sisältöjen määrittely, erityisharjoitusta vaativien teknisten asioiden tunnistaminen ja niiden hallitsemisen vaatima toistojen määräharjoittelu, näiden asioiden harjoittaminen myös muissa ympäristöissä harjoituskappaleiden avulla sekä käytettävissä oleva ajan realistinen hahmottaminen harjoitusvaikutuksen ja harjoittelun tehokkuuden maksimoimiseksi. Pitkäjänteiseen, tavoitteellisesti etenevään harjoitussuunnitelmaan poimitaan asioita eri osa-alueista kulloinkin tarpeellisen painotuksen mukaan ja päivät järjestetään vaihteleviksi. ”Hidas suorituskyvyn parantaminen, pitkäaikainen kehitys ja pysyvät tulokset saavutetaan harjoittelulla, jossa vallitsee tasapaino rakentavan ja suorituskkyä kohottavan harjoittelun välillä” (<http://www2.siba.fi/harjoittelu>).

Harjoitusluokissa viettämänäni aikana olen lueskellut ohimennen seinillä olleita leikkeitä ja tiedotteita. Yleisimmältä ohjeelta pitää harjoittelupäiväkirjaa vaikuttaisi olevan harjoiteltujen asioiden kirjaaminen ylös. Myös oivalluksien aiheet ja johtopäätökset voisi kirjoittaa aina mukana kulkevaan vihkoon. Itse harkitsen harjoittelublogin pitämisen aloittamista lähivuosien opiskelukuvioista riippuen. Opinnäytetyöni asiantuntijaohjaaja yllätti minut ensimmäisellä tapaamiskerralla kehottamalla ottamaan käyttöön yksinkertaisen hymiö-symboliikan päivän fiiliksiä. Olin lähestynyt harjoituspäiväkirja-aiheeni teknisesti ilman tunnehöilyä. Gorbunovin ja Liukkosen (1995, 70) mukaan on ”välttämätöntä, että urheilijan harjoituspäiväkirjassa käytetään itsearviointisteikkoja oman voinnin, aktiivisuuden, mielialan, harjoitteluhaluun, itsevarmuuden, keskittymiskyvyn ja taisteluhengen arvioimiseksi”.

Fleschin mukaan (1939, 104) harjoittelu on tie, joka johtaa kykenemättömyydestä soittaa nuotteja peräkkäin kykyyn tehdä niin. Flesch jakaa tämän kolmeen vaiheeseen: ensin nuottikuvan perusteella tietoisesti esitettyihin yksittäisiin liikkeisiin, toiseksi näiden mekaaniseen yhdistämiseen suuremmiksi kokonaisuuksiksi nuotin katsomisen seurauksena ja kolmanneksi esittämiseen pelkästään sisäisen impulssin ohjaamana ilman nuottia. Tietoisesta toiminnasta tulee alitajuista.

Edelleen Fleschin mukaan harjoittelu on tarpeellinen paha. Soittamista pitää tehdä voimia säästäten, kaikenlaista turhaa energiankulutusta välttäten ja voimia tietoisesti kuluttaen tavoitteen mukaisesti. Tämä tarkoittaa viulunsoitossa tekniikan hallitsemista, tarkoituksenmukaisimpien jousitusten ja sormitusten käyttämistä. Suoritettavien liikesarjojen tulee olla oikeat kaikin tavoin. Jotta tarkka nuottien ilmaisullinen ja tekninen toteuttaminen onnistuisi, täytyy tiettyä toistoharjoittelua kuitenkin tehdä. Yhä uudelleen toistettava yhden kohdan soittaminen ei ole musiikkia. Jos ajatus ei ole mukana harjoittelussa ja toistoa tehdään loputtomasti, se poikkeuksetta tuhoaa soittajan kyvyn musiikilliseen tunteeseen ja samalla ryöstää häneltä juuri sen mikä tekee hänestä taiteilijan. (Flesch 1939, 105.)

Oli harjoittelupäiväkirjan muoto mikä tahansa, oma kokemukseni merkintöjen tarkastelemisesta jälkikäteen on se, että tehdyn työn merkityksen ymmärtää hyvässä ja huonossa toisella tavalla kuin vain oman muistin varassa. Oman harjoittelun ulkopuolelle on helpompi päästä tutkimalla, mitä oikein tapahtui, kun asiat näkee esimerkiksi hymiönä, graafisesti esitettynä tai videolta. Motivaatiota ja hyvän työskentelyn jatkamisen ylläpitämistä edelleen lisää konkreettisten, omien kirjausten tarkastelu. Mikäli tulokset eivät ole tyydyttäviä, on helpompi tarttua tekemättömään työhön, kun selkeästi näkee syyn asiointilaan. Jos työskentely on ollut hyvää, voi sitä pikkuhiljaa kehittää yhä tehokkaammaksi.

Jotta huomio kiinnittyisi esitystilanteessa itse asiaan, musiikin tulkintaan, vaatii tätä tarkoitusta varten laaditun harjoitusohjelman tekeminen tietoa, taitoa ja kokemusta. Harjoitusohjelman noudattaminen vaatii puolestaan pitkäjänteistä työntekoa sekä kylmähermoisuutta, mikä ei onnistu ilman sisäistä motivaatiota. Soitto- ja laulutaito muodostuu eri osa-alueista, jotka pitää osata sovittaa yhteen harjoitusvaiheessa.

3.1 Osa-alueiden jakautuminen

Fleschin mukaan kysymyksissä miten aikaa on jaettava ja mitä materiaalia on harjoitettava, tavoitteita on kolme: perustekniikan mahdollisimman suuri harjoittelumäärä, tekniikan hallitseminen harjoitettavissa teoksissa ja lopullinen sävellyksen sujuva toistaminen. Jos harjoitellaan neljä tuntia päivässä, edistynein tapa jakaa aikaa on hänen mukaansa harjoitella yksi tunti perustekniikkaa, 1,5 tuntia

ohjelmiston tekniikkaa ja lopuksi 1,5 tuntia absoluuttista teknisesti jo omaksuttua musiikkia konsertointityyliin. Eli puolet ajasta työtä ja puolet huvia. (1939, 106-107.)

Myös Garamin mukaan (2000, 138) neljän tunnin päivittäistä harjoittelua varten sisältö on hyvä jakaa selkeästi useaan toisistaan poikkeavaan osaan esimerkiksi näin:

1. *tunti: Asteikot, jousiharjoitukset, äänenmuodostuksen harjoittaminen*
 2. *tunti: Etydit, kapriisit*
 3. *tunti: Bachin soolosonaatit*
 4. *tunti: Konsertot ja kamarimusiikkiteokset*
- (mt.)

Jakoperusteet voivat tietenkin vaihtua teosten rakennusvaiheen, esiintymisajankohdan, arkirutiinien tai muiden vastaavien tekijöiden mukaan, mutta jonkinlainen peruskaava olisi jokaisen soittajan hyvä suunnitella itselleen. Jos harjoitellaan tulevaa konserttia tai kurssitutkintoa, kannattaa jakaa viimeisten kuukausien ohjelma niin, että kullekin päivälle on etukäteen sijoitettu määrätyt teokset harjoiteltaviksi. (mt.) Erilaisten tavoitteiden tai painotusten mukaan harjoittelua voi vielä tietoisemmin jakaa erilaisiksi kausiksi: esimerkiksi valmistavaksi, peruskunto ja esitys/kilpailukausiksi (<http://www2.siba.fi/harjoittelu>).

Perusperiaate harjoittelussa Sibelius-Akatemian verkkomateriaalin mukaan voisi esimerkiksi yhden päivän ajan olla 2/3 harjoitteluajasta soittoa, 1/3 mielikuvaharjoittelua, pikkupausseja sekä verenkiertoa palauttavaa liikkumista (<http://www2.siba.fi/harjoittelu>). Andrews (1997, 55) kehottaa tekemään mentaali- ja fyysistä harjoittelua yhtä paljon.

Tärkeät ja keskittymistä vaativat harjoitukset on pyrittävä sijoittamaan parhaaseen aikaan eli aamupäiviksi (esim. <http://www2.siba.fi/harjoittelu>).

3.2 Instrumentin hallinta

Ensimmäisissä työsuunnitelmissani olen käsittänyt instrumentin hallinnan asteikkosoitoksi, jonka yhteydessä voi harjoitella monipuolisesti kaikkea tekniikkaa sekä viulu- ja jousikäden tekniikoiksi. Näin olen opettanut alkeis- ja perustason oppilaitani. Uusi viuluopettajani ajoi tietoisuuteeni sillä hetkellä uudelta tuntuneen jaottelun viulunsoiton ongelmista yleisellä tasolla: jousen-, kielen- ja asemanvaihtoon. Omassa

perusharjoittelussani yritin jakaa tekniikkaharjoittelulle varaamaani aikaa tämän perusteella. Mitä tulee viulu- ja jousikäden hierarkiaan olin ajatellut jousen olevan pomo. Viulu on jousisoitin ja sitä soitetaan jousella. Viulukäsi kyllä seuraisi kiltisti perässä. En osaa sanoa, miksi olin ajatellut näin tai kenen opettajan toimesta. Viulukirjallisuudessa sekä vuoden aikana myös omalla kohdallani törmäsin kuitenkin myös toisin päin ajateltuun hierarkiaan. Esimerkiksi Gerle (2000, 17) muistuttaa harjoittelussa siitä, että jousi- ja viulukäden tekniikkaa pitäisi harjoitella yhtä paljon. Vasemman käden rooli viulunsoitossa on ilmeinen äänen korkeuden ja melodian tuottamiseksi ja useimmat jousisoittajat käyttävätkin ajastaan 90% viulukäden harjoittamiseen, mutta lopulta kyky käyttää joustaa auttaa soittajaa tekemään esityksestä erityisen ja mieleenpainuvan (mt.).

”Rento aktiivisuus ja notkea toimintavalmius ovat joustavan soittotekniikan edellytys” (Garam 2000, 174). Sääntönä Fleschin mukaan jokaista teknistä asiaa pitäisi harjoitella säännöllisesti pieninä annoksina. Tekniikan harjoittelun pitäisi tapahtua aina käytännöllisten ja hyödyllisten syiden sanelemana, eikä koskaan tekniikan harjoittelun nautinnosta. Mielihyvä, joka saadaan teknisestä suoriutumisesta, ei vedä vertoja puhtaan musiikillisen idean toteuttamisen onnistumiselle. (Flesch 1939, 106.)

Viulunsoiton tärkeimpiä osa-alueita on intonaation hallitseminen erilaisissa äänenkuljetukseen ja harmoniaan liittyvissä tilanteissa, mikä on mahdotonta tehdä ilman teoksen tuntemusta. ”Intonaatiolla tarkoitetaan jousisoiton yhteydessä niin sanottua sävelpuhtautta eli tarkkaa sävelkorkeutta” (Garam 2000, 65). Intonaatiota harjoitetaan perinteisesti soittamalla erilaisia asteikkoja, ja viulistit pitävätkin usein asteikkosoittoa kaiken perustana. Garamin mukaan (mts. 76) ”intonaatioon vaikuttavat kaikki ne seikat, jotka synnyttävät yhdessä soiton laadun”. ”Lopullinen syy siihen, miksi intonaatio muodostuu kulloinkin erilaiseksi, löytyy viulistin aivoista” (mts. 74). Itse käsitän intonaation mielentilana. Garam esittelee kolme erilaista intonaatiotyyppiä: pelkistetty, konkreettinen ja luova intonaatio (mts. 79-80).

Jotta esityksessä voisi keskittyä vain itse musiikkiin, on edullista harjoitteluvaiheessa pystyä tietoisesti keskittymään vain yhteen ennalta päätettyyn asiaan kerrallaan. Tämä sisältää monia eri tasoja. Soiton mahdollistamiseksi pitää hallita esitettävän teoksen tekniikat. Kutakin tarvittavaa tekniikkaa pitää jalostaa jopa liioiteltuun huippuunsa

etydien eli harjoituskappaleiden parissa työskennellen, jotta myöhemmin teosten tulkinnassa juuri kyseisen asian toteutusta ei enää tarvitsisi ajatella vaan mieli voisi ohjata musiikin virtaa. Ryhtymällä etukäteen tekemään lisäksi toistoharjoittelua ohjelmistoon tulevan teoksen hankalien kohtien kanssa, saavat myös nämä erityiset kohdat riittävästi tarvittavaa harjoitusta siten, että lopulta itse teosta tulkittaessa ne eivät vaikuta musiikin tulkintaan.

3.3 Musiikin harjoitteluprosessi

Sävellysten oppiminen on oma luku sinänsä. Viululla soitetaan musiikkia. Fleschin mukaan vaikein ja aikaa vievin opiskelun osa-alueista on esitettäväksi aiotun teoksen teknisen hallinnan oppiminen. Se liittyy kiinteästi teoksen musiikillisen sisällön hallintaan. (1939, 107.) Sävellyksen omaksuminen on mahdollista tehdä mentaalityöskentelynä ilman soitinta tai säästyksellisen teoksen kyseessä ollen harmoniasoitinta apuna käyttäen. Kun tieto siitä, mitä soitetaan ja miten se teknisesti toteutetaan, on heti työhön ryhtyessä selvillä, voidaan keskittyä tulkinnan hiomiseen alusta lähtien yleisön lumoamiseksi myös soittamalla teosta. Tämä tuntuisi järkevältä toiminnalta. Kun valmisteleva työ on tehty hyvin, esittämisen ei pitäisi olla vaikeaa. Harjoittelun tulisi suuntautua esittämiseen kuitenkin jokaisessa vaiheessa. Harjoittelun pitää kestää koko ajan päivän valo, eikä se saa olla vain ”itselleen konsertointia” (Garam 2000). Selkein ero erittäin ammattitaitoisen soittajan ja aloittelijan erottaa toisistaan metakognitiiviset taidot. Ekspertti on tietoinen omasta oppimisen tavastaan, hän osaa oppia. (Nummi-Kuisma 2010, 32-33; Hallam 2008.)

Pokki (2006) on jaotellut harjoitteluprosessin luonnetta pianonsoitossa seuraavasti:

1. Materiaalin omaksuminen

- a. Havaintojen teko*
- b. Korvakuulon hyödyntäminen*
- c. Harmonioiden ja rakenteen ymmärtäminen*
- d. Jaksottelu*
- e. Ulkoa soittaminen*

2. Tulkinnalliset päätökset: *dynaaminen hahmo, ajallinen hahmo, kosketus*

3. Kosketuksen hiominen *–korvan ja käden hienosäätö*

4. Etsiminen, *kokeileminen, rajojen koettelu*

(Pokki 2006)

Musiikin harjoittelemineen on siis parhaimmillaan alusta lähtien tulkinnan etsimistä esittämistä varten ja siten luova prosessi. Laatu ratkaisee. Harjoitteluhygienian sisäistäminen oli yksi merkittävimmistä kokemistani muutosprosesseista opinnäytetyötä tehdessäni ei-sanallisia havaintoja omasta harjoittelustani soiton aikana tehdessäni. Fleschin mukaan (s. 157) harjoittelu on aina tietoista toimintaa kun taas esitys, taideteoksen synnyttäminen, kaivautuu syvälle alitajuntaan asti. Kuitenkin harjoittellessa esitystä kokonaisuudessaan tulee soiton aikana ilmenneet epätoivottavat yksityiskohdat merkitä muistiin tulevaa harjoittelua varten. (mt.)

3.4 Sopivat harjoittelutekniikat

”Kaikkien taitojen oppimisessa on yhteisiä piirteitä” (Ahonen K. 2005, 147). Pienemmistä kokonaisuuksista kasvatetaan isompia. Tärkeää on osata eriyttää ongelmaan johtaneet tekniset asiat ja harjoitella keskittyneesti niitä erikseen ja yhdessä. Garamin mukaan (2000, 137) ”oikein harjoittelemineen tarkoittaa sitä, ettei viulisti toista omia virheitään (vahingollinen harjoittelu), vaan kykenee eliminoimaan ne ja parantamaan soittonsa laatua päivästä, kuukaudesta ja vuodesta toiseen (hyödyllinen harjoittelu)”.

Pokin harjoitteluperiaatteita käytännöllisemmin harjoittelun etenemisprosessia yhden musiikkiteoksen kohdalla voi mielestäni ajatella myös harjoittelutapojen kautta. Lähtökohtana pidän tässä, että soitettavasta musiikista on muodostettu aluksi kokonaiskuva nuottikuvan perusteella ja mahdollisesti äänitteiden avulla. Hyvin nopeasti ammattilainen hahmottaa teoksen teknisesti kaikkein hankalimmat paikat, jotka vaativat eniten aluksi hidasta sisäänajoa. Sibelius-Akatemian verkkomateriaalissa tutustuin käsitteeseen toistolista, joka tarkoittaa näiden tulevasta ohjelmistosta poimittavien kohtien järjestelmällistä ja säännöllistä harjoittamista jo kauan ennen kuin teosta aletaan muuten harjoitella instrumentilla. Itse olin tähän asti harjoitellut toistolista-paikat asiaa tarkemmin ajatellen liian myöhään, jo koko teoksen harjoitteluvaiheen ollessa käynnissä. Toistolista-ajatus toteutuu myös Suzuki-soitonopiskelumenetelmässä Teaching Point -ajattelussa. Uudet asiat opetellaan erillisinä palasina etukäteen ennen varsinaista siirtymistä uuteen kappaleeseen. Myöhemmin on tärkeää harjoitella näitä vaikeita kulkua niiden oikeassa ympäristössä, johon sisältyy kulkua edeltävät ja sitä seuraavat musiikilliset tapahtumat. On aivan eri

asia esittää kulku musiikillisen ilmaisun edellyttämällä tavalla kuin vain soittaa se teknisenä suorituksena. Viulunsoitossa tämä voi tarkoittaa täydempää vibratoa, suurempaa viulukäden sormipainetta intonaatioon liittyen, suurempaa jousen painetta äänen tuottamiseksi, suurempaa kehon liikettä ja yleisesti jännittyneempiä lihaksia esiintymistilanteesta johtuen. (Gerle 2000, 20.)

Edellä kuvattua toistolistaa en itse tämän työskentelyprosessin aikana saanut vielä käynnistettyä. Toistolistalla olivat vanhaan tyyliin vielä sellaiset kohdat, jotka muutenkin sisältyvät harjoitettaviin kappaleisiin. Tässäkään ei tietysti ole suurta vikaa sinänsä. Toistolista ei suuntautunut tulevaan ohjelmistoon vaan pelkästään käsillä olevaan.

Kun opeteltavan musiikin kokonaisuus on muodostettu ensin mentaaliharjoittelulla, pitää materiaali opettaa lihaksille. Tämä pitää aloittaa hitaasti harjoittelemalla ja riittävästi oikeita toistoja tehden. Laadukkaan hitaasti harjoittelun idea on Garamin (2000, 86-87) mukaan huolellinen keskittyminen soittotapahtuman kuulumattomaan, valmistavaan vaiheeseen. Oikea hitaasti harjoittelu on kirkkaiden ajatusten vahvistamista samalla kun sormia totutellaan laadukasta soittoa synnyttäviin liikesuorituksiin. Jokaista tuhruista ja epäpuhdasta säveltä vastaa soittajan suttuinen ja harhaileva ajatus. Sen sijaan kauniisti soiva, heleä, puhdas etukäteen kuunneltu sävel on identtinen soittajan selkeän, keskittyneen ja voimakkaan musiikillisen ajatuksen kanssa. (mts. 89.) Omaksi järkytyksekseni havaitsin opinnäytetyöprosessin aikana, että olin harjoitellut hitaasti todennäköisesti aina väärin. En ollut hitaasti harjoittelemisesta myöskään pitänyt, koska en ehkä ollut ymmärtänyt sen oikeaa tarkoitusta.

Uusi materiaali kannattaa jakaa käytettävissä olevan ajan perusteella osiin ja edetä harjoittelussa järjestelmällisesti riittävästä kertaamisesta samalla huolehtien.

Hallamin mukaan (2008, 122-123) ekspertti-harjoittelijoilla teoksen jakaminen harjoiteltaviin osiin määräytyy kappaleen rakenteen mukaan. Alajaottelu voi tapahtua musiikin rakenteen tai teknisten ongelmien perusteella. Mitä kompleksisempaa musiikki on, sitä pienempiä ovat harjoiteltavat palaset. Harjoittelun edetessä yksiköt kasvavat, vaikka pienempien kokonaisuuksienkin harjoittelu jatkuu samanaikaisesti. Mitä lähemmäs lopullista tulosta harjoittelussa päästään, sitä yhtäläisemmiksi muodostuvat harjoiteltavien osuuksien pituudet. Hierarkkinen rakenne näyttää kehittyvän, kun esittämiseen liittyvät suunnitelmat lopulta yhtyvät harjoittelukokonaisuuteen. Tätä ohjaa musiikki eivätkä tekniset huolet. Vaikka yksityiskohtaiset harjoittelutavat näyttävät vaihtelevan

yksilökohtaisesti teoksen eri harjoitteluvaiheissa ekspertti-harjoittelijoilla, yhteistä heille kaikille on esityssuunnitelman integroituminen harjoitteluun.

Työstettävää ohjelmistoa pitää harjoitella vaihtelevasti. Jokainen muutos aikaisempaan tapaan harjoitella antaa aivoille uuden näkökulman harjoiteltavaan asiaan. Progressiivisuus urheilussa tarkoittaa ärsykevaihtelua. Elimistön nousujohteinen kehitys vaatii ärsykevaihteluja eli erilaisia harjoitteita ja toteutustapoja. Elimistö sopeutuu ärsykkeisiin ja totutusta ärsykkeestä selvittää yhä pienemmällä lihasjännityksellä ja pienemmällä energiantuotolla. (<http://www.protraining.fi/sport>.)

Kun teos on esityskunnossa, pitää itse esittämistä harjoitella, ellei oma tilanne ole kuten Garamin mukaan (2000, 142) seuraavanlainen: ”Monet tunnetut taiteilijat ovat maininneet, että heille ovat heidän soittamansa konsertit ainoastaan jatkuvan harjoittelun lyhyt keskeytys”. Eli he esiintyvät koko ajan harjoitellessaan eikä itse esitystilanne poikkea harjoittelusta millään tavalla. Havasin mielestä (1989, 134) harjoittelun ydinasia on oppia soittamaan viulun läpi, luomaan uudelleen musiikki helposti ja siitä nauttien säilyttäen antamisen tunne koko ajan. Harjoiteltaessa on hänen mukaansa aina kanavoitava tämä siirto viulukäden kautta johonkin, paikalla olevaan ihmiseen tai esim. tuoliin, jotta oma reaktio esiintyessä olisi sama kuin kotona soittaessa.

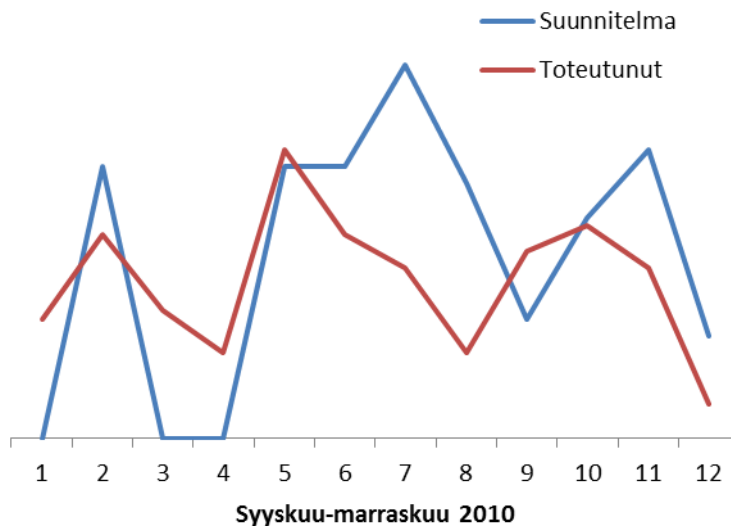
Garam (2000, 104) puhuu onnistuneen esiintymisen edellytysten yhteydessä esiintymismoraalin harjoittelemisesta päivittäin soittamalla ”jokin lähes valmiiksi harjoiteltu teos alusta loppuun pysähtymättä”. Esiintymismoraalilla Garam tarkoittaa asioiden arvojärjestystä esityksen aikana (mts. 102).

3.5 Oman harjoittelupäiväkirjan muotoutuminen

Opinnäytetyön tavoitteeni oli laatia erilaisia harjoittelupohjia tai -ohjelmia vaihtelevan ja pitkäjänteisen harjoittelun takaamiseksi valmistavalle, peruskunto- ja esiintymiskaudelle. Itselleni ajattelu kausien selkeästä jakautumisesta oli jotain uutta omalla alallani. Toki asiat olivat ennen tapahtuneet tätä kaavaa noudatellen, mutta eittaisesti. Opiskeluvuosi kului taustatyön tekemiseen ja erilaisiin testauksiin eikä varsinainen harjoittelu päiväkirjan avulla vielä päässyt kunnolla täyteen vauhtiin. Opinnäytetyön prosessointi vei energiaa itse harjoittelulta ja musiikin opiskelulta.

Prosessin aikana asioita tuntui olevan liikaa, vaikka ajoittain asioiden paljous ei tuntunut enää niin mahdottomalta, kun pysyin suunnitelmassa. Työ tuntui muuttuvan koko ajan harjoittelussa edistymisen takia ja ajauduin keskittymään vain yhteen uuteen harjoittelun osa-alueeseen kerrallaan. Työkaluna syyslukukaudella käyttämäni taulukkojen käyttö (liitteet 1-3) jäi taka-alalle keväällä, kun soitto teknisesti ehkä juuri niiden käyttämisen takia alkoi sujua paremmin. Pitkäjänteinen tulevaisuuteen suuntautuva työskentely katkesi oikean ja tavoiteltavan innokkuuden takia, kun kiinnostuin uudella tavalla musiikista. Syyslukukaudella harjoittelutapani olivat vanhoja kun taas kevätlukukautta leimasivat uudet oivallukset omasta työskentelystä ja ajattelusta.

Aloitin päiväkirjan rakentamisen Sibelius-Akatemian verkkomateriaalin aluksi osittain irrallisilta tuntuneiden ohjeiden mukaan. Yritin ymmärtää, mistä oli kyse ja toteuttaa ohjeita käytännössä. Syyslukukaudella olin niin innostunut kehittämistäni harjoittelulapuista siinä määrin, että jos olin unohtanut kirjoittaa etukäteen jonkun asian päivän ohjelmaan, unohdin asian myös tehdä. Motivaatiota lisäsi alkuvaiheessa myös se, että toteutunut harjoittelu oli käyrien mukaan samassa suunnassa kuin suunnitelmassa.



Kuva 5. Syyslukukauden harjoittelu

Syksyllä yritin opetella harjoittelun suunnittelua ja sisältöjen määrittelyä soittotuntien tapahtumien ja läksyjeni perusteella. Sain ylläpidettyä jonkin aikaa rutiinia, jossa

tulostin kerran viikossa suunnittelemani viikko-ohjelman (liite 2) ja jokaiselle viikon päivälle oman eritellyn työsuunnitelman (liite 3). Niittasin nämä laput yhteen ja pidin niitä koko ajan mukani. Harjoitellessani kirjasin harjoittelun toteutumista suunnitelman viereen myöhemmän vertailun mahdollistamiseksi. Viikkolapusta yritykseni muokata ”läksylappua”. Käytännön syistä, kehnosta soittokunnostani johtuen pidemmän tähtäimen ”kuukausilappu” (liite 1) alkoi muotoutua vasta loppusyksystä. Kuukausien kuormittavuutta määritteli koko opinnäytetyöprojektin ajalle tekemäni kuormittavuuslaskelma (liite 5). Prosessi eteni siis käänteisessä järjestyksessä hakemaani työskentelytapaan verrattuna.

Vasta kevätlukukauden alussa ymmärsin asiantuntijaohjauksen takia, että vaikka suunnitelma ja toteutunut harjoittelu eivät täsmänneet, tärkeintä oli kuitenkin se tosiasia, että harjoittelua oli yleensä tapahtunut. Tärkeitä harjoittelun osa-alueita oli silti jäänyt tekemättä säännöllisesti merkittäviä määriä. Tätä yritin korjata harjoittelujärjestyksen muuntelulla suunnitteleamalla myös sitä etukäteen. Päivien kuormituksien vaihtelu raskaammasta kevyempään vuoropäivin antoi paperilla luvan myös tärkeään lepoon ja latautumiseen.

Harjoittelutaulukoiden siirtäminen kevätlukukaudella miniläppärille (liite 4) mahdollisti nopeamman tunnelmien tallennuksen paikanpäällä harjoittelukopissa. Taulukkojen muokattavuus, tietojen käsittely ja nopea jakaminen olivat taka-ajatuksena myöhemmälle oppilaskäytölle. Työskentely taulukkojen kanssa tietokoneella jäi kuitenkin syrjään melko pian. Kun jaksoin taas pienen hengähdystauon jälkeen palata taulukkojen äärelle ja printattuani uuden lukujärjestysversion itselleni paperimuodossa kalenterin väliin, poiki se taas uusia ajatuksia käytettävyydestä. Halusin muokata mahdollisen läksylapun oppilaalle helpoksi käyttää. Opinnäytetyön jättövaihetta kohti jatkan tämän lukujärjestyksen muokkaamista aluksi omassa harjoittelussani (liite 6). Viimeiseksi kokeiluksi tämän työn puitteissa jäi tämä viikoittain tulostamani symbolilukujärjestys, joka kulki mukani kalenterin välissä. Kirjasin kalenteriin toteutuneen harjoittelun kappaleittain ja aloituskohdittain.

4 Tavoiteltujen harjoittelun osa-alueiden toteutuminen

Ennakko-oletukseni yamk-vuoden alussa elokuussa 2010 oli, että omassa harjoittelussani oli parannettavaa ilman soitinta tapahtuvassa työskentelyssä, mentaaliharjoittelussa ja psyykkisessä valmentautumisessa esitystä varten, levon ja työskentelyn tasapainottamisessa, kehon huollossa sekä rauhallisessa keskittymisessä itse asiaan. Musiikkiesitystä varten halusin oppia valmentautumaan siten, että H-hetkellä onnistuisin varmemmin ja läsnäoloni soiton aikana paranisi. Nämä hakemani muutokset toteutuessaan muuttavat todennäköisesti koko elämänasennettani valoisammaksi.

4.1 Fyysiset edellytykset

Ainoan koko elämäni ajan kestäneen urheiluharrastuksen, uinnin, ansiosta olen säästynyt pahemmilta ongelmilta, joita viulunsoittajat valitettavan usein kohtaavat soittamisensa takia. Ammattiopintojeni aikana ennen vuosituhannen vaihdetta työergonomiasta ja ennaltaehkäisevästä liikunnasta ei puhuttu kauhean paljon. Mitä, sitä en muista. Ergonomiset asiat liittyivät opiskeluaikana pitkälti soittoasentoon, joka minulle kuitenkin jäi opintojen jäljiltä erittäin epäergonomiseksi ja juuri minulle sopimattomaksi.

Fyysiseen kuntoon liittyvät asiat ovat olleen taustalla vakuuttamassa itseäni siitä, että pystyn suoriutumaan vaativasta viulunsoittoprojektistani. Uinnin lisäksi olen harrastanut kaikenlaista liikuntaa eri aikoina, mutta en ole koskaan ollut mikään himourheilija. Useita vuosia sitten hätkähdin kuitenkin kertyneitä kilojani ja pystyin hankkiutumaan kymmenestä kilosta eroon liikunnan ja ruokavalion avulla noin puolen vuoden aikana, mikä oli tietysti liian nopea tahti pysyvän tuloksen ylläpitämiseksi. Apunani käytin itse laatimaani taulukkoa, joka lisäsi motivaatiota ennestään lukemien kääntyessä suotuisiksi painonpudotuksen kannalta. Liikuntamuotoni olivat tuona aikana kuntosaliharjoittelu, ryhmäliikuntatunnit kuntokeskuksessa, pyöräily, sauvakävely ja uinti. Opin myös tuona aikana venyttelemään ja hörppimään vettä. Kuntoni oli kova ja

viulunsoitto oli fyysisesti helpompaa kuin koskaan ennen. Kokemuksesta todellakin tiesin, että hyväkuntoisena asiat sujuvat helpommin ja mieli on virkeä. Energiämäärä tehdä asioita lisääntyy entisestään, vaikka aikaa urheiluun kuluukin paljon.

Tapa yhdistää säännöllinen liikkuminen henkisesti ja fyysisesti rasittavan viulunsoitonharjoittelun kanssa on ollut minulle aina vaikeaa, enkä ole saanut näitä kahta asiaa yhdistettyä kestäväällä tavalla samanaikaisesti. Viulunsoitonharjoittelun jälkeen olen ollut väsynyt ja sohva on kutsunut lenkkipolkua enemmän. Varsinkin alkusyksyllä onnistuin ylläpitämään molempia asioita kuitenkin hyvin. Taitotaso viulunsoitossa ei vielä ollut alkuunkaan sitä, mitä sen olisi pitänyt olla. Kyse oli kuitenkin yleensä soittamisen ja liikunnan ”pelaamisesta” yhteen.

4.1.1 Lihashuolto

Syyslukukaudella aloitin ensimmäistä kertaa elämässäni säännöllisen hierojalla käymisen. Tarvetta tähän en ollut tuntenut aikaisemmin. Neljävuotiaasta lähtien soittaneena en ollut selvillä siitä, missä kunnossa selkäni oli hieroja-fysioterapeutin näkökulmasta. Ajattelin vain, että lihasten kunto olisi hyvä tarkistuttaa kaiken varalta tietoisena harjoittelumäärän suuresta lisääntymisestä tulevana vuosina. Ensi käynnit avasivat kroppaa tavalla, jota en ollut osannut kuvitella etukäteen. Ymmärsin kehoni kautta yhä paremmin, miten tärkeää on, että lihakset toimivat oikein kaikessa liikkumisessa sekä tietysti myös soiton aikana. Ongelmia hieroja-fysioterapeutini löysi koko selän lihaksistosta, niskan ja vasemman olkapään alueilta sekä viimeiseksi rintalihaksista, jotka joutuvat töihin jo pelkän käsien kannatteleminen takia soittamisen aikana. Tunne ensin selän ja myöhemmin etenkin rintalihaksien avautumisesta oli valtava liikkuvuuden ja tilan tunnun lisääntyminen jo pelkästään kävellessä ja uidessa viulunsoitosta puhumattakaan. Haasteena olikin oppia säilyttämään tilanne, mikä oli hierojani mukaan mahdollista pelkästään omatoimisesti.

Verryttelyn ja venyttelyn sekä kehon ja soittimella tapahtuvan lämmittelyn tuominen harjoitusohjelmaan onnistui hyvin heti alkusyksystä lähtien ja omaksuin ne osaksi normaalia harjoitusrupeamaa. Kotona harjoitellessa tämä ei tosin toteutunut yhtä säännöllisesti. Ennen harjoittelua ”kannattaa venyttää päälihakset läpi pienen lämmittelyn jälkeen. Välittömästi liikuntasuorituksen jälkeen lihakset venytetään

oikeaan mittaan ja laukaistaan lihasjännitys pois. Tunti pari liikuntasuorituksen jälkeen on hyvä vielä venytellä.” (<http://www.protraining.fi/sport.>)

Ennen liikuntasuoritusta

Venytysmäärät: 2-3 x 5-8 sek.

Heti urheilusuorituksen jälkeen

venytetään päälihakset oikeaan mittaan 1-2 x 3-5 sek.

(Pro Training Ky.)

Venyttelyn osalta tavoitteeni kevättalvella oli omaksua erityisesti viulunsoittoon tarvittavien lihaksien huoltamisen koko ylävartalon alueella. Tunsin, miten erityisesti vasemman käden lihakset ovat kireät ja lyhentyneessä tilassa, mikä esti käden vapaan käyttämisen soiton aikana.

Kevään edetessä olin pystynyt liittämään soittoharjoittelun lomaan aikaisempaa enemmän kehoa lämmittäviä, venyttäviä ja verrytteleviä liikkeitä. Hierojalla käymisen rytmiksi muodostui kevättalvesta lähtien kerran kuukaudessa, koska parannusta ongelma-alueilla tapahtui jatkuvasti. Olin saanut hierojaltani myös henkilökohtaisen, viikon kattavan kunto-ohjelman, jonka täydellistä noudattamista tosin opettelin vielä huhtikuussa. Tämän liikunta-lukujärjestyksen olen sisällyttänyt kevään ajankäyttölukujärjestykseeni (liite 6). Huhtikuussa lavat olivat asettuneet paremmin oikealle paikalleen ja käsivarsien liikerata tuntui selvästi erilaiselta kuin aikaisemmin esimerkiksi kävellessä. Ylävartalon ja koko kehon rentoutumiseen vaikutti merkittävästi myös rauhallisempi mieli. Ristiselän väsymiseen vaikuttivat vielä heikot vatsa- ja selkälihakset, joiden yhdeksi harjoittamismuodoksi suunnittelin jumppapallon päällä istumista vaihtelevissa arjen tilanteissa – myös soittaessa. Lisäarvoa hierojalla käynteihin toivat myös antoisat keskustelut urheilupuolen harjoittelun asiantuntijan kanssa.

4.1.2 Työnteon tauottaminen

Taukojen pitämisen opetteluun aloitin myös heti syksystä perusperiaatteella ”jokainen harjoitustunti sisältää 10 min paussin” (<http://www2.siba.fi/harjoittelu>). Koska harjoittelin aamuisin oppilaitoksen tiloissa, tuntui harjoitusrupeaman venyttäminen mahdollisimman pitkäksi, luokan varaaminen pidemmäksi aikaa, järkevältä paikalle kerran raahauduttuani. Tauot tuntuivat välillä liikaohjelmoiduilta, kun

harjoittelusivuston ohjeiden mukaan verryttelin ja venyttelin ahkerasti tunnin välein. Taukoja monipuolistin vähitellen myös vatsa- ja selkälihasliikkeiden tekemisellä sekä punnertamisella. Tätä tapaa pidin hyvin yllä syyslukukaudella, mutta kevätpuolella se unohtui uuden, videotyöskentelyn vietyä energiaa. Jossain vaiheessa yritin ajaa taukojumppaohjelmaani sisään myös kuuden viikon välein vaihtuvaa venyttelyohjelmaa, mutta asioita oli liikaa yhdellä kertaa toteutettavaksi. Sain myös hierojaltani jumppaohjeita, jotka olivatkin hyvin tehokkaita.

Toisenlaista vaihtelua aivoille hain syyspuolella piirtämisestä, jonka tiesin vievän ajatukset muualle. Lisähommia tauoille tuli myös päivän harjoittelun suunnittelemisesta ja ajatusten ylöskirjaamisesta etenkin hankittuani miniläppärin.

Aloitettuani videokameratyöskentelyn havaitsin, että keskittynyt harjoitteluni kesti noin 20 minuuttia. Tämän jälkeen tapahtuneesta harjoittelusta ei näyttänyt olevan mitään hyötyä. Vaikka asia tuntui selvältä, ei muutoksen aikaan saaminen ollut ollenkaan yksinkertaista. Useinkaan en muistanut laittaa ajastinta päälle tai muistin asian jo aloitettuani harjoitella, enkä enää viitsinyt korjata asiaa. Minulle sopiva harjoittelurytmi olisi tämän perusteella täyteen tuntiin mahtuvat kaksi 20 minuutin jaksoa pienen tauon kera, joka menee tavaroiden järjestelyyn, viulun puhdistamiseen harjoituksen lopussa ja veden hörppimiseen. Myös käsille pieni tauko puolen tunnin välein olisi parempi kuin sitä pidempi työskentelyrupeama (Joukamo-Ampuja, opinnäytetyöohjaus 20.1.2011).

Maaliskuussa aloin rakentamaan harjoittelulukujärjestystäni 20 minuutin jaksoihin perustuen. Yhteen täyteen tuntiin mahtui näin kaksi erillistä harjoittelujaksoa, jotka oli myös helppo yhdistää 45 minuutin kokonaisuudeksi tarvittaessa. Ilokseni huomasin myös, että syksyn suunnitelmissa olin päätenyt samaan 20 minuutin työaikasunnitelmaan musiikin soittoharjoittelemista koskien. Perustelu tähän lienee ollut silloin ajan karkea jakaminen työmäärään suhteutettuna.

4.1.3 Ergonomia

Aloitettuani videokameratyöskentelyn kuva kertoi myös, että ryhdin pitäisi olla parempi, rintakehän auki ja vatsan sisässä. Viulun pitäisi olla lattian suuntainen eikä osoittaa alas. Pää pitäisi saada pysymään paikallaan eikä hakea korvalla tai katseella soundia

yläilmoista, eli nojata päällä kevyesti viuluun niska rentona. Suupielet olisi mukava saada edes vaakaan eikä alas, ja yleisestikin suun alue rennoksi. Oli paremman näköistä, jos katse oli viulussa. Ellei asento olisi kunnossa, asiat eivät sujuisi tarkoituksenmukaisesti eivätkä helposti.

Asennon löytäminen, viulun paikan muuttaminen kehon etupuolelle sivulta olkapään päältä, vei aikaa puoli vuotta. Soittoasennon muutoksen hyväksyminen oli iso asia, vaikka se oli tehnyt tuloaan edeltäneen vuoden ajan. Mukava ja tarkoituksenmukainen asento on pohja, josta ponnistetaan. Ratkaisevaksi tekijäksi muodostui lopulta pienen, painoa tasaisesti jakavan ohuen ja jäykän pinnan, esimerkiksi muovipinnoitetun pahvin, käyttämisestä olkatuen etujalan alla. Tämän ansiosta viulun paino ei kohdistunut pienelle alueelle painamaan hermoja ja verisuonia. Itse löysin myös näin sillä hetkellä tarpeellisen ulkopuolisuuden tunteen instrumenttiin. Samalla viulu nousi hieman korkeammalle, jolloin pystyin rennosti nojaamaan viuluun niska rentona eikä olkapäätä tarvinnut nostaa yhtään ylös. Viulukäden peukalo sai näin vapautuksen viulun liiasta kannattelusta. Tämä oli se tunne, jota olin hakenut viulukäden täydellisen keveyden saavuttamiseksi. Olin soittanut näin, oikein, yli kymmenen vuotta aikaisemmin viulun ollessa ergonomisesti aivan väärässä paikassa. Projektin loppupuolella uskalsin luottaa yhä enemmän siihen, että viulu ei voi pudota käden muodostaman kehyksen sisältä ja olkapää alkoi rentoutua yhä enemmän. Peukalo haki uutta paikkaansa keskemältä kämmältä.

Viulun paikan muututtua myös jousen kuljettaminen tapahtui kehon oikealla puolella eikä jousi enää pudonnut kohtisuoraan alas. Tämä ei aluksi tuntunut ongelmalliselta. Olin hankkinut muutamia vuosia aikaisemmin uuden jousen, eikä se tuntunut vielä ihan omalta. Perusasiat asennon muokkaamisen kanssa johtivat kuitenkin lopulta myös jousen otteen uudelleen tarkasteluun helmikuun lopussa. Olin selvillä siitä, että peukaloni ei pysynyt koko ajan soiton aikana koukistuneena vaan se ojentui välillä hallitsemattomasti suoraksi, mikä ei ole aina tarkoituksenmukaista jousikäden tekniikan kannalta.

Jousen paikan muutoksen suhteessa vartaloon sisäistin vasta toukokuun alussa. Kehon edessä oleva tila oli tuntunut ahtaalta yrittäessäni kuljettaa joustu vanhassa paikassa vatsan edessä. Jousen suuntaaminen viulujalkaan oli muuttunut sen suuntaamiseksi

jousijalan puolelle. Palasin myös syksyllä tunnilla aloittamaamme jousenvaihdon, jousen suunnan muuttamisen problematiikkaan uudella tavalla.

4.2 Tallentaminen työskentelytapana

Syksyllä opintojen alkaessa aloin karaista itseäni tallentimen päällä olemiseen. Nauhoitin myös lähes kaikki soittotunnit syyslukukaudella, mikä lopulta palautti mieleen soittotuntien sisältöjä aloitettuani harjoittelun joulukuun flunssan jälkeen käytännössä alusta. Huomasin muistavani ja tuntevani kehossa asiat juuri niin kuin ne olivat tapahtuneet soittotunnilla tallennetta kuunnellessani toisin kuin vain muistin varassa, tai edes muistiinpanojen varassa. Yritin myös ottaa tavaksi oman soiton nauhoittamisen kerran viikossa. Järjestelmällinen työskentely soittoni arvioimiseksi tallenteelta jäi kuitenkin pintapuoliseksi alkuvaiheessa.

Ajatus videokameratyöskentelystä tuntui alussa epämukavalta. Aiempaa kokemusta videon käyttämisestä minulla ei ollut yhtä kertaa lukuun ottamatta noin 20 vuotta aikaisemmin, mikä on jäänyt mieleeni epämiellyttävänä kokemuksena. Videon käyttö työskentelyssä vaihtelee kollegojen ja tuttavapiirin kertomusten mukaan melko paljon opettajakohtaisesti. Itse en tähänastisessa elämässäni ollut joutunut kohtaamaan videokameran linssiä kenenkään opettajan toimesta nykyistä ohjaavaa opettajaani lukuun ottamatta. Aikomukseni olikin ottaa video- ja audio-opetusvälineet käyttöön omassa opetustyössäni ilmeisistä syistä.

Ensimmäinen kauhun paikka oli yleensä katsoa itseään videolta. Alkujärkytyksestä toipumisen jälkeen tunne oman soittamisen katsomisessa oli kuitenkin päällimmäisenä positiivinen. Kuva oli sama kuin tunne asioista omassa kehossa. Eniten ensimmäisellä katselukerralla kummastutti se, miten paljon soitto muistutti tärkeän opettajan ja hyvän ystävän soittoa, mikä ei ollut mielestäni hyvä asia kaikilta osin.

Alkuvaiheessa yritin tottua videokameran olemassa oloon ja tallentamiseen yleensä. Noin viikon ajan opettelin tekemään tätä ilman sen kummempia suunnitelmia materiaalin käyttämisestä. Prosessiohjaajan kanssa ensimmäisen kerran keskusteltuani ymmärsin, että hänen mielenkiintonsa kohdistui siihen, mitä ajattelin juuri tallennushetkellä. Ensin yritin katsoa videota yksin tätä silmällä pitäen, ja totesin sen

olevan hieman hankalaa. Omia ajatuksia oli aluksi vaikea tavoittaa jo seuraavana päivänä. Muutenkaan en oikein saanut selkoa omasta tekemisestäni, mikä tuntui arveluttavalta.

Prosessi eteni pian oman esiintyjäkuvan hakemiseen. Muutamat mielikuvaharjoitukset, joilla olin aloittanut itseni ulkopuolelle siirtymisen harjoittelun, liittyivät juuri oman itsen katsomiseen esimerkiksi yleisöstä, ja videon katsominen toimi samalla tavalla. Tämä sai aikaan ongelman ytimen ymmärtämisen. Koska todelliseen kirja- tai perimätietoon perustuva käsitys esittämästäni musiikista oli pahasti hakusessa, en arvostanut itseäni lainkaan enkä pitänyt siksi oikeutettuna oman soittoni tarjoilemista kuulijoille palveluntarjoajamielessä. Miksi kukaan aikaisempi opettajani ei ollut jaksanut puuttua tähän? Mielestäni ammattitaitoisen opettajan olisi pitänyt nähdä tämä ja asiaa olisi pitänyt jaksaa alkaa työstämään jo paljon aikaisemmin.

Videon katsominen sai aikaan myös tiettyä heräämistä kehossa ja aktivaatiotason nousua, tarpeellisen teatraalisen liioittelun merkityksen tärkeyden ymmärtämistä, jotta soitosta oikeasti välittyisi jotain myös kuulijalle asti. Esiintyjän arviointi kun alkaa esiintyjän lavalle tulosta asti.

Hiihtolomaviikolla tallensin harjoittelua päivittäin sekä katsoin leikkeet myöhemmin samalla muistiinpanoja tehden Excel-taulukkoon ja nuottiin samana tai seuraavana päivänä soveltaen prosessiohjaajan (Heikinheimo, videotyöskentelyohjaus 18.2.2011) tekniikkaa omiin aikaisempiin hahmotelmiini. Videoviikolla suunnittelin BWV 1002 -harjoittelua järjestystä varioiden ja kaikkien osien tarkoituksen mukaista harjoittelua huomioiden viikon alussa sekä uudelleen harjoitteluviikon kuudentena päivänä. Alkuperäisen kuormittavuussuunnitelman mukaan viikon piti olla raskas eli tässä vaiheessa sisältää instrumentin kanssa harjoittelua kaksi kertaa päivässä ja myös työskentelyä ilman soitinta. Viikon raskaus toteutui vaikka jäinkin harjoittelumääristä, sillä opinnäytetyön työstäminen samalla vei paljon aikaan. Videokameratyöskentely toteutuneella tavalla oli myös uutta ja ehkä siksi myös hieman hidasta.

Ennakoimaton hyöty videoiden analysoinnista oli se, että harjoittelu kaksinkertaistui juuri videon tarkan analysoimisen ja siihen eläytymisen takia. Vasta viikon kahtena viimeisenä päivänä muistin vilkaista katsomisen perusteella itselleni antamiani ohjeita.

Videota olisi mahdollista käyttää viikoittain omana opettajana. Tärkeimmän soittoani jarruttaneen asian olin itse bongannut videolta. Jos videon tai äänitallenteen käyttäminen on säännöllinen osa harjoittelua, on sen viemä aika otettava huomioon harjoittelun suunnittelussa.

Opinnäytetyön loppuvaiheessa säännöllinen tallentaminen unohtui, koska energia kohdistui nyt kiinnostavalta tuntuvaan kirjoittamiseen ja kirjallisuuteen perehtymiseen. Yksi perusongelmani näyttäytyi tässäkin: keskityin yhteen asiaan muiden kustannuksella. Ymmärsin myöhemmin, että videokameraa tai mikrofonia voisi hyvin ajatella yleisönä ja omasta viulustani tulevan musiikin voisin harjoitellessa suunnata kameralle esim. tuolin sijaan. Videokamera tuntuu persoonallisemmalta yleisöltä, koska mahdollinen katsoja on ihminen. Oppilaille opettamani viulun simpukan suuntaaminen tiettyyn kohteeseen viulun asennon ylläpitämiseksi oli saanut mielessäni uutta, mitä merkittävintä sisältöä.

4.3 Psyykkinen valmentautuminen

Arjas (2001, 37) käyttää ”termiä psyykkinen valmennus kuvaamaan koko sitä prosessia, jonka muusikko joutuu käymään läpi rakentaessaan minäkuvaansa ja työstäessään kappaleita ilman soitinta”. Hänen mukaansa (mts. 45-55) psyykkisen valmennuksen perusmenetelmiä ovat hengitykseen, rentoutukseen ja keskittymiseen liittyvä harjoittelu.

Tennisvalmentaja W. Timothy Gallweyn kokemuksen mukaan (2005, 18) ”näyttää siltä, tarvitaan sellaisia henkisiä prosesseja edistäviä näkemyksiä, jotka kääntävät teknisen tietouden tehokkaaksi toiminnaksi.” ”Ensimmäinen taito on kyky päästää irti inhimillisestä taipumuksestamme tuomita itsemme ja suorituksemme joko hyväksi tai huonoksi” (mts. 36). Arvioinnin ensimmäinen askel käynnistää ajatteluprosessin, joka johtaa liikkauttamiseen. Tällöin lihakset alkavat jännittyä, mikä estää rentoutta edellyttävän suorituksen toteuttamisen hyvällä tavalla. Huippusuorituksen aikana tenniskentällä tai konserttilavalla ihmisen mielen kahdella puolella, minä 1:n (käsikijän) ”egomielen” ja minä 2:n (tekijän) ”fyysinen olemus” välillä vallitsee harmonia. Tilanteen ollessa päällä tekijälle on annettava rauha ja lupa tehdä harjoitetut asiat ilman käsikijän arvostelevaa päällepäsmäystä. Minä 1 on pystyttävä vaientamaan, jotta

minä 2:n todelliset kyvyt pääsevät esiin. Totuus on, että kehomme on uskomaton instrumentti. Sen synnynnäinen älykkyys on hämmästyttävää. Niin kauan kuin minä 1 on joko liian välinpitämätön tai liian ylpeä tiedostaakseen minä 2:n kyvyt, oikeaa itseluottamusta on vaikea saavuttaa. (mts. 57.)

Gallweyn *Inner Game* -käsitteen päämääränä on ”ihmiskehon mahdollisuuksien vapauttaminen ja tutkiminen” (2005, 14). Gallweyn mukaan henkisen vahvuuden saavuttamiseksi lopputulos pitää olla selvillä, jotta tiedetään mihin pyritään. Jos keho tietää, kuinka liike tehdään, sen pitää antaa tapahtua; jos se ei vielä tiedä, niin sen pitää antaa oppia (mts. 61). Suzuki-menetelmä perustuu tähän lopputuloksen tuntemiseen. Lapsella kuuntelutetaan soitettavia kappaleita jo paljon ennen kuin niitä aletaan soittaa omalla instrumentilla. Nummi-Kuisman mukaan (2010, 271) halutun soittotavan synnyttämä mielikuvakonstellaatio ”heijastuu harjoittelemisen tapaan ja alkaa ohjata sitä suoraan halutun soittotavan suunnassa. Soittamisen tapaa koskeva reflektio vahvistaa soittamisen symbolista tasoa, mikä puolestaan vaikuttaa siten, että semioottinen – ei-tietoinen ja aistinen – kokemusulottuvuus voi virrata voimallisemmin ja rikastaa soivaa kudosta tuomalla siihen syvästi henkilökohtaista, ainutlaatuista merkityksellisyyttä. ”Yksikään opettaja ei ole parempi kuin kunkin oma kokemus” (Gallwey 2005, 79).

Viulunsoittoni vuosien varrella oli kaikesta huolimatta sujunut oman käsitykseni mukaan ihan hyvin ja olin päässyt siinä eteenpäin kohtuullisen kivuttomasti. Oliko syy siihen, että koska psyyken harjoittaminen on ollut musiikkialalla hieman vierasta ja vaikeasti lähestyttävää soittotunteja antaville ihmisille vielä viime vuosiin asti, siihen ei ole kiinnitetty kaikkien kohdalla tarpeeksi huomiota? Oma diagnoosini omasta tilastani oli tämä. ”Psyykkinen valmennus ei ole ns. irrallinen asia, vaan sen pitäisi kuulua luonnollisena osana valmennuskokonaisuutta” (<http://www.protraining.fi/sport>). Psyyken harjoittaminen esitystilannetta varten vaatii aivan samanlaista lähestymistä ja intensiteettiä kuin mikä tahansa soittoon liittyvä asia, mitä lavalla tehdään muiden ihmisten edessä, tai vielä toivottavammin vuorovaikutuksessa yleisön kanssa. Yrityksistäni huolimatta en opinnäytetyön dead linen vähitellen alkaessa paukkua maaliskuun alussa ollut aloittanut rentoutumis- ja keskittymisharjoituksia, vaikka ilman psyyken harjoittamista hommasta en tulisi edistymään pyrkimyksissäni merkittävästi.

Suurin ongelmani itse soittamisessa on ollut saada päälle vimma, läsnäolo. En jotenkin ole ihan tosissani soittaessani. Käsijarru on päällä. Elintärkeää olisi oppia, miten saisin kaivettua tämän puhuttelevuuden esille itsestäni positiivisella tavalla. Tämä ekstratunne tuli projektin keskivaiheilla esiin hyvin pitkästä ajasta, ja niin kuin aina ennenkin – negaation kautta. Ensin ensimmäistä kertaa katsoessani elämäni ensimmäistä itse kuvaamaani videota soitostani ja toisen kerran soittaessani yksin ensimmäisen ryhmätunnin jälkeen kamarimusiikkisalissa. Soitto näytti videolla löysältä ja ryhmätuntiesiintyminen otti päähän siksi, että en sitten ollut parempaan pystynyt aikaisemmin itse esityksen aikana. Gallwey kuvailee samantapaista kokemusta näin: ”Suuttumus oli jotenkin vienyt minut ennalta omaksumieni rajoitusten ulkopuolelle, kaiken varovaisuuden ulkopuolelle” (2005, 156). Kyse lienee keskittymisestä keskiympyrässä musiikki ja minä.

Kevättä kohden hereillä oloa soittaessa alkoi olla yhä useammin ja sain sen ”päälle” helpommin, jotenkin käskyttämällä. Tätä auttoi konserteissa paikanpäällä käyminen ja puhisevien ja hikoilevien muusikoiden katsominen DVD-tallenteilta. Tunsin myös, että liikkumalla tietoisesti enemmän keholla soiton aikana, musiikki alkoi elää itsessäni ja olla määräävämpi tekijä suoritettaville soittoliikkeille.

4.3.1 Itseluottamus

Omasta mielestäni terve itseluottamus kumpuaa siitä, että tietää tehneensä työn hyvin. Hyvin valmistautuneena muille esittäminen on vain hauskaa! Andrewsinkin mukaan (1997, 161) itseluottamus tulee kahdesta asiasta: positiivisesta suuntautumisesta tavoitteeseen ja ehkäisevien, riippuvaisuutta aiheuttavien kaavojen vähentämisestä.

Intonaatio oli ensimmäisiä asioita, joihin uusi opettajani puuttui yhteistyömme alkaessa syyskuussa. Olin asiasta hämmentynyt. Havaitsin pian myös itse, että luulin soittavani puhtaasti vaikka totuus oli toinen. Konkreettisesti tämä kävi ilmi harjoittelukopissa, kun ensin lauloin äänen ja sitten soitin sen. Soitto ei vastannut laulua. Prosessi eteni opettajan ohjauksessa nopeasti siihen, että tällöin ensimmäisen kerran ennakoivaa ajattelua käyttämällä tilanne korjaantui helposti. Asiasta keskusteluani myös prosessiohjaajani kanssa vakuutuin siitä, että minun oli pakko vain luottaa siihen, että lauloin ”oikein”. ”Niin elävän materiaalin kuin sävelmaailman puitteissa ei voida esittää

valmiita ohjeita jokaista tapausta varten, mutta hyvin koulittu korva löytää itsestään oikean vaihtoehdon eri yhteyksissä” (siteerattu Heman 1964, 7 Garamin 2000, 66 mukaan). Tässä vaiheessa en kuitenkaan vielä tajunnut, miten suuresta asiasta oli kysymys koskien koko lähestymistapaani soittamiseen. Yleisesti toimintaani lienee kuvannut se, että olin luullut tekeväni asioita. Todellisuudessa ne eivät olleet kuitenkaan toteutuneet. Viulunsoitossa lukuvuoden aikana sama asia toistui moneen kertaan. Olin tietoinen valmistamisesta, ennakkoinnista, olin sitä toki opettanut oppilailleni. Omassa soitossani tämä kokonaisvaltainen lähestymistapa ei kuitenkaan ollut arvioni mukaan ollut koskaan aikaisemmin läsnä.

Intonaatioon liittyen havaitsin myös, että absoluuttiseen korvaani turvautuen, en ollut aikaisemmin ollut pakotettu kuuntelemaan relatiivisesti intonaatiota omassa soitossani. Relatiiviseen ajatteluun olin tutustunut käytännössä ensimmäistä kertaa Coloustrings-menetelmän opettajakoulutuksessa ja olin opettanut pikkuoppilaitani jo muutamia vuosia tätä menetelmää noudatellen. Tästä johtuen syksyllä 2010 ymmärsin ensimmäistä kertaa, mitä intervallilla oikeastaan tarkoitetaan. Bachia soittaessani keskityin äänen vaihtumiseksi toiseen tietäen, että säveltäjällä saattoi olla jokaiselle vaihdokselle joku taka-ajatus esimerkiksi aikakauden retoriikkaan liittyen. Löysin sinänsä entuudestaan tutuille ilmiöille uusia merkityksiä ja mielenkiinto musiikkia kohtaan lisääntyi.

Positiivisia muutoksia yleisesti itseluottamuksen suhteen havaitsin ensimmäisen kerran maaliskuun alussa kahdessa eri yhteydessä. Soittaessani kolmannella ryhmätunnilla tarkoituksella valitsemaani lämmittelykappaletta soitto tuntui ja kuulosti edelleen omaan korvaan esityksen alussa kaamealta. Edellisestä ryhmätunnista poiketen muistin laittaa äänitallentimen päälle. Kotona tallennetta kuunnellessani kokonaiskuva oli paljon kuvittelemaani parempi, vaikka vakavia puutteita toki oli yhä vielä jäljellä runsaasti. Toisella ryhmätunnilla, jolloin en muistanut laittaa äänitystä päälle, tunne oli ollut vieläkin hirveämpi opettajan päinvastaisesta vakuuttelusta huolimatta. En vain ollut voinut suhtautua opettajan puheisiin vakavasti. Toisesta ryhmätunnista en koskaan nähnyt kuvattua videotallennetta, joten asia on jäänyt mysteeriksi itselleni. Kuitenkin tapahtuneen johdosta aloin olla valmis suhtautumaan lähtökohtaisesti positiivisemmin omaan soittooni myös huonolta tuntuneen esitystilanteen jälkeen.

Toinen merkittävä huomio itseluottamukseen liittyen oli hiihtolomaviikon videoita katsellessa olemuksen muuttuminen parempaan suuntaan viimeisimmissä videoissa. Itsevarmempi olemus näkyi hämmästyksenä kuvasta.

4.3.2 Rento keskittyminen

”Keskittyminen tarkoittaa mielen pitämistä tässä ja nyt” (Gallwey 2005, 114). Tehokkaan oppimisen pääedellytys on rento keskittyminen etenkin oppimistuokion alkaessa. Mieli pitää tyhjentää rentoutumisen avulla, jotta alitajunta voi vastaanottaa puhtaita viestejä (Dryden & Vos 2002). ”Mielen rauhoittaminen tarkoittaa vähemmän ajattelua, laskelmointia, itsekritiikkiä, huolehtimista, pelkäämistä, toivomista, yrittämistä, katumista, kontrollointia, hermoilua ja ajatusten harhailua” (Gallwey 2005, 35). ”Oli harjoittelun määrä mikä tahansa, sen tulee olla täydellisesti keskittyntä. Älykkäästi harjoitteleva ja soittoonsa täydellisesti keskittyvä viulisti säästää paljon aikaa, sillä oikeiden asioiden omaksuminen tapahtuu nopeasti.” (Garam 2000, 45.) ”Keskittyminen tapahtuu luonnostaan, kun mieli on kiinnostunut” (Gallwey 2005, 118).

Kirjallisuudessa keskittymisharjoitukset aloitetaan lähes aina hengitysharjoituksilla, esimerkiksi viulisteille tuttuakin tutummat Yehudi Menuhin ja Lajos Garam vannovat tässä suhteessa joogan harjoittamisen puolesta. Kevyemmässä muodossa rauhallisesti tehty syvään hengittäminen vie aivoille runsaasti happea ja saa kehon vapautumaan jännitystiloista, joka johtaa kehon asettumiseen oikeaan asentoon ja hyvään ryhtiin. Hengityksen kontrolloiminen vaikuttaa suuresti viulunsoiton tekniikkaan. Hengityselimillä on suora yhteys hartianseudun ja olkavarren lihaksiin, joilla on keskeinen tehtävä viulunsoiton motoriikan alkuunpanijoina. (Hauck 1971, Garamin 2000, 170 mukaan.) ”Soiton aikana olisi pyrittävä hengittämään niin syvään kuin mahdollista” (Garam 2000, 171) musiikin fraaseja tukevasti. Gallweyn mukaan (2005, 129) mielen ollessa ”sidottu hengittämisen rytmiin, se syventyy ja tyyntyy”.

Kevään edetessä ajatusten alkaessa harhailla soiton aikana, harjoitin tietoisesti keskittymisen palauttamista eninteen juuri hengitykseen, siihen palaten. Hengitys kun kulkee aina mukana.

Pääsääntöisesti minulla oli omasta harjoittelustani tunne, että keskityin tekemiseeni. Ongelma oli ehkä, että keskittyminen pyrki jakautumaan pian aloitushetken jälkeen yhden asian sijasta useaan asiaan. Harppauksen parempaan suuntaan koin tässä yamk-opiskelijoiden huhtikuun alussa järjestämän kahvilakonsertin johdosta. Lähtökohdat koko konsertin onnistumiseksi olivat mielestäni olemattomat, mutta ajattelin aikuisopiskelijaryhmämme selviytyvän tilanteesta kokemuksemme turvin. Lähdin keikkapaikalle luottavaisin mielin. Yllätysmomentti paikanpäällä itselleni oli mikitetty lava, joka oli minulle suhteellisen vieras esiintymisympäristö. Esityksnumeron onnistumiseksi, johon osallistuin ykkösviulistina, oli minun keskityttävä todenteolla kvartetti-kokoonpanon yhteissoiton koossa pitämiseen. Syitä tähän olivat ei-tuttuus soittajien kesken, harjoittelemattomuus, välimatka pianistiin lavalla, akustiikan olemattomuus ja esitystilanne. Emme olleet käytännössä harjoitelleet esitystä lainkaan yhdessä. Kappale oli minulle erittäin tuttu eikä siinä ollut teknisiä ongelmia. Olin itse valmistautunut keikkaan kuuntelemalla erilaisia sovituksia ko. kappaleesta You Tubesta runsaasti ja kokeilemalla erilaisia tulkintoja soittamalla sitä hieman. Jostain syystä itse esiintyminen ei jännittänyt minua juuri ollenkaan, en odottanut esitykseltä ehkä mitään. Ennen vuoroamme muistan ajatelleeni, että yritä antaa Humoreski yleisölle. Olin tästä juuri lukenut, ja se ehkä auttoi unohtamaan oman itseni. Esityksen aikana keskityin tosissani leadaamaan vetoa ja onnistuin siinä mielestäni ihan mukavasti. Sain tästä myös positiivista palautetta ryhmän sisältä. Minusta oli ollut hauskaa soittaa uusien kavereideni kanssa heitä pomottaen.

Leadaaminen, johtaminen, edellyttää ajatuksen olemista läsnä ja edellä hetkessä soivaa tapahtumaa. Seuraavana päivänä tarttuessani viuluun mahdollisesti äskettäin lukemastani kirjallisuudesta ja tuoreesta onnistuneesta esiintymiskokemuksesta johtuen, piirtyi yksi olennaisimmista muusikon välttämättömistä toimintatavoista eteeni yllättäen kristallin kirkkaana: ajatuksen on oltava hitusen edellä toimintaa. Tajusin yhtäkkiä, että en ollut näin tehnyt normaalisti soittaessani, vaikka luonnollisesti asian olemassaolosta olin tietoinen. Esimerkiksi soittotunnilla olin pystynyt tekemään asioita hyvin ennakoidessani ja ollessani ajatuksissani valmis tulevaan toimintaan. Mutta niin kuin omena putoaa puusta, käsitin, että koko ajan jatkuvaa ennakointia soiton aikana en ollut ehkä pitänyt yllä koskaan aikaisemmin. Kun testailin tätä rauhassa kotona, olivat tulokset tietysti erittäin hyviä. Tunsin itseni idiootiksi. Keskittymisarvot olivat nousseet äkkiä tappiin. Pystyin suuntaamaan keskittymiseni kulloinkin seuraavassa

hetkessä olevaan tehtävään jonomaisesti. Seuraavat päivät keskityin harjoittelemaan tällä uudella tavalla, mikä osoittautui hyvin rasittavaksi. Päiväunet tulivat tarpeeseen näinä päivinä. Välitön ja massiivinen vaikutus tällä kokemuksellani oli edelleen se, että lopetin hyödyttömän harjoittelun siihen paikkaan ja aloin keskittymään saavuttaakseni jokaisen pienen itselleni asettaman tavoitteen harjoittelun aikana. Pitkäjänteisen harjoittelusuunnitelman laatiminen alkoi tuntua väistämättömältä. Opinnäytetyön mittava reflektointi oli saanut tuloksia aikaan ja suuritöinen kirjallinen tuotanto alkoi jo myös menettää viehätystään tärkeämmän, viulunsoittotaidon harjoittamisen alkaessa kiinnostaa entistä enemmän.

4.3.3 Hallinta

Musiikin esittämiseen kuuluu esitystilanteen hallitseminen myös yllättävissä tilanteissa. Kun esiintymiseen muodostuu rutiinia, siitä voi tulla helpompaa. Itse koen hallitsevani erilaisia opetustilanteita. Musiikin esittämiseksi olen kevään aikana aloittanut omien vaikeiden asioiden käsittelyn ja havainnut, että yhden asian käsittely todella johtaa muidenkin vaikeiden asioiden selviämisen alkamiseen. Hallinnan tunnetta voi opetella ja siinä voi edistyä. Ihmisen mielessä negatiiviset asiat näyttäytyvät vahvoina ja niitä pitää opetella sulkemaan pois. Jotta puntit tasaantuisivat, positiivisia asioita pitää vahvistaa ja opetella palaamaan niihin. (Joukamo-Ampuja, opinnäytetyöohjaus 20.1.2011.)

Mielellemme on ominaista liittää asioita toisiinsa (Hiltunen ym. 2003, 45). Olennaista on löytää oma mekanismi, tukiasia tai turvapaikka, jonka avulla voi palata hyvään tunteeseen ensin harjoituksen ja myöhemmin esiintymisen alkaessa. ”Onnistunut esitys tuo uskoa seuraavaankin onnistumiseen” (Arjas 2001, 98). Onnistumisen kokemukseen pitää liittää tulevaisuutta tukevia ajatuksia (Joukamo-Ampuja 2011). Jotta vireelle otollinen tila soittamisen toiminnassa on mahdollista luoda, on voitava päästää irti selkeän tavoitteen vaatimuksesta. Flow-ilmiossa on keskeistä, että toiminnalla on selkeä päämäärä tai tavoite. Flow esitetään tilana, jossa subjekti pääasiallisesti vahvistaa itseään hallinnan kokemuksen avulla. (Nummi-Kuisma 2010, 152-153.) Gallweyn mukaan flow:ta ei voi kontrolloida. Sen tuleminen voi nähdä lahjana. (2005, 131-132.)

Maaliskuun lopussa se vihdoinkin tapahtui minulle: eräänä tiistaiaamuna harjoituskopissa yksinäni soitin mielestäni paremmin kuin lähes koskaan aikaisemmin flow-tilassa. Suuri syy tähän oli asentojen korjaantuminen oikeaan suuntaan ja se, että soitin silmät kiinni silmälasit pöydällä. Haaste olikin nyt sen purkaminen, miten flow lähti käyntiin, jotta voisin siihen helpommin palata uudelleen!

Aamun alkajaisiksi kuuntelin samalla kehoa lämmitellessä kolmatta osaa S. Prokofievin ensimmäisestä sonaatista viululle ja pianolle. Se sopi jotenkin aamuiseen tunnelmaani, ja olin suunnitellut aloittavani teoksen harjoittelemisen mahdollisimman pian. Viululla aloitin lämmittelyn soittamalla muutamaa hidasta teknisesti helppoa tunnelmakappaletta, joita tarkoitus oli esittää muutamassa tilaisuudessa lähiviikkoina – hautajaisissa ja koulutusohjelman musiikki-illassa. Hain soitossa tunnelmia ja tulkintaa, mietin erilaisia herkullisia sormitusvaihtoehtoja ja ratkoin fraasien suuntia. Olin kohtalaisen tyytyväinen aikaansaannoksiini ja odotin tulevia harjoituksia ja esityksiä mielenkiinnolla. Tämän jälkeen vastoin suunnitelmaani aloin soittamaan toista vanhaa kappaletta, J.S. Bachin a-molli viulukonserttoa, jota olin seuraavalla viikolla menossa soittamaan barokkiyuopettajalle. Olin siitä hyvin innoissani, koska olin omasta mielestäni jo rikkonut vanhoja soittotapojani tämän kappaleen suhteen enemmän barokkityylisiksi. Aikaa tähän kaikkeen oli mennyt noin tunti. Ajastimen hälytykset olivat paukkuneet yli jo moneen kertaan. Pidin pienen paussin, jonka jälkeen aloitin suunnitelmani mukaiset perustekniikkaharjoitukset. Keskityin ensin jouseen. Nämä harjoitukset keskeytyivät kuitenkin pian vieraan opettajan tullessa luokkaan etuajassa tilavarausjärjestelmän tietoihin nähden.

Onneksi löysin vapaan harjoitusluokan. Asetuin rauhassa aloilleni ja olin tyytyväinen, koska luokan vaihdon takia minulla olikin puolitoista tuntia enemmän harjoitustilaa. Fiilis oli hyvä ja jatkoin jousiharjoituksia. Keskittyminen herpaantui alkaessani miettimään, miten voisin käyttää tarjoutunutta aikaa kaikkeen siihen, mitä minun piti harjoitella seuraavan päivän tuntia varten. Siirryin treenaamaan etydiä. Siitä ajauduinkin myös kokeilemaan ensimmäistä kertaa myös kahta muuta vaikeaa uutta etydiä, joista oli ollut tunnilla puhetta, mutta jotka olivat jääneet soittamatta koko viikon. Aluksi ne tuntuivat erittäin hankalilta, mutta tiesin, että oikein harjoittelemalla selviäisin niistä. Näin oli käynyt myös ensimmäiseksi soittamani etydin kanssa, vaikka se ei ollut vielä ihan kunnossa. Tässä vaiheessa olin väsynyt ja minua harmitti se, että vasemman

käden perusharjoitukset olivat jääneet tekemättä. Ne liittyivät uusiin etydeihin. Aloitin paussin, laitoin luureista tulemaan sonaatin viimeisen osan ja aloin tekemään lihaskuntoa – punnerrusta, selkä- ja vatsalihaksia.

En oikein tiedä miksi jatkoin soittamista tämän jälkeen. Ajallisesti se ei vastannut suunnitelmaa, sisällöllisesti se oli arveluttavaa, ei-suunnitelmallista, ja olin hieman väsynyt. Luokka oli kuitenkin käytössä. Olin kirjoittanut viimeksi opinnäytetyöhön Fleschin ajattelusta harjoittelun jakamisesta puoliksi työhön ja huvitteluun, ja luulen, että ajattelin hieman huvittelevani. Kevään pääsykokeita ja muutamaa valmistavaa esitystä varten olin lämmittänyt tammikuusta alkaen vanhaa kappaletta, W.A. Mozartin A-duuri viulukonserton nro 5 ensimmäistä osaa, jota en ollut soittanut useaan päivään. Pianoharjoitus siinsi epämääräisessä tulevaisuudessa, ja odotin sitä kovasti. Aloittaessani soittaa aluksi olo oli ihan tavallinen. En osaa sanoa tarkalleen milloin jotain kummallista tapahtui, mutta se alkoi melko pian. Musiikki vei mennessään. Joitain mielikuvia oli kyllä kehiteltyt teokseen aikaisemmin ja varmasti ajattelin niitä. Soitin koko ajan silmät kiinni. Ajatus ohjasi nyt muotoilemaan fraasit ehjiksi ja rohkeiksi. Ymmärsin, mistä oli kyse ja yritin samalla varovasti analysoida tapahtuvaa. Se rajoittui kuitenkin vain siihen, että ajattelin minä2:n tekemän hommansa. Tiesin, että periaatteessa osasin kappaleen erittäin hyvin, vaikka se olikin vielä vähän ruosteessa. Luotin tietoisesti minä2:en, ja luotto pelasi. Muutama vaikeaksi kokemani paikka meni erittäin hyvin, kun vielä kykenin ajattelemaan, että älä ajattele mitään. Pystyin myös ajattelemaan, että halusin ylläpitää tapahtumaa enkä pelännyt sitä. Soiton aikana kädet olivat irtonaisten ja herkän tuntuisten niin kuin koko keho. Jossain välissä rekisteröin vasemman käden lievän väsymisen punnerruksen jäljiltä ja rentoutin sitä edelleen. Viulukäsi ja peukalo olivat olleet viimeiseksi rennon soiton esteenä.

Päivän suunnitelmaan oli alun perin kuulunut soiton nauhoittaminen. Tietenkään Zoom:n rec-nappula ei ollut päällä flow:n alkaessa. Jonkin aikaa soitettuani halusin kuitenkin tallentaa jotain hetkestä. Niin kuin pelkäsin, ihan samaa tunnetta en saanut enää päälle, mutta jotain tunnelmasta kuitenkin säilyi. Kun kotona kuuntelin äänitettä, kuuntelin sitä henkeä pidätellen. Olisiko soitossa kuultavissa mitään muutosta vai oliko kaikki tapahtunut vain omassa päässäni? Kehossa tuntemani muutokset olivat mielestäni kuultavissa samalla tavoin kuin videon kanssakin oli käynyt. Varaa oli tietysti herkistellä vielä enemmän ja muutenkin laajentaa kaikkia esitysmerkintä-akseleita.

Aamulla olin herännyt vasta kellon soittoon seitsemältä, vaikka muuten olin tavallisesti herännyt jo ennen kelloa. Ei kauheasti huvittanut, mutta lähdin kuitenkin Ruoholahteen. Join nopeasti vettä, kupin kahvia, söin yhden leivän ja painuin bussipysäkille. Hampaat pesin, mutta päällä oli edellispäivän ei-niin-fressit mukavat vaatteet. Harjoittelun aikana join pullollisen vettä ja söin muutaman pastillin. Ulkona oli hämyinen auringonpaiste. Olo oli aamulla tyyni, vaikka edellisenä iltana olin kokenut tulleeeni henkilökohtaisesti loukatuksi, mikä oli hyvin epätavallista. Muistan myös 15 minuutin bussimatkan tuntuneen epätavallisen pitkältä. Tapahtuma sai aikaan sen, että motivaationi jalostaa harjoitteluani kohti teoksen suvereenia teknistä hallintaa kasvoi entisestään. Silloin musiikin virralla ei olisi sitä häiritseviä esteitä ja nautinto olisi täydellinen.

Tiistaiaamun tapahtumilla on joitain yhteyksiä aikaisempiin kokemuksiini. Yhdistäviä tekijöitä kokemilleni ylimaallisille soittofiiliksi on vähintäänkin hyväkuntoinen perustekniikka ja kappaleen osaaminen, enintään edeltäneen 12 tunnin aikana kokemani henkilökohtainen loukkaantumisen tunne ja yllätysmomentti. Näistä henkilökohtainen loukkaantuminen on pidemmän päälle raskasta kestää, ja siihen olin halukas etsimään toisenlaista minä 2:n avaavaa kanavaa.

4.4 Soiva kokonaisuus BWV 1002

Päädyin lopulta valitsemaan opinnäytetyön seurantateokseksi Johann Sebastian Bachin h-molli Sooloviulupartitan nro 1 siksi, että halusin tarkastella laajan teoskokonaisuuden opettelemista. Valinnalla oli hyvät ja huonot puolensa. Hyviä puolia oli ehdottomasti aikaisempaa huomattavasti perusteellisempi tutustuminen viulunsoitto-ohjelmiston keskeiseen materiaaliin tavalla, jonka olisi pitänyt olla rutiinia soittovuosien perusteella jo ennestään. ”Bachin sooloviuluteokset ovat keskeisintä ohjelmistoa” (Palas 2004, 8). Kaikissa tässä työssä lähteinä käyttämissäni viulismi-kirjoissa tuodaan erikseen esiin juuri näiden teosten päivittäisen soittamisen tärkeys. Sooloviulusonaatit ja –partitat edustavat sooloinstrumentilla soitettavaa moniäänistä tekstuuria, mikä tuo niiden soittamiseen erityisen lisän myös teknisenä haasteena.

Opinnäytetyön tekeminen ohjasi minut tarvitsemalleni uuden alun kynnykselle musiikin opiskelussa. Tarkoitukseni on edelleen jatkaa tätä musiikin, etydien, teknisten

harjoitteiden ja asteikkojen muodostamaa kokonaisuuden yhteensovittamista, joka tuottaa tulokseksi ymmärretyn ja hyvin valmistetun, onnistuneen musiikkiesityksen. Yritin kääntää lähestymiseni musiikkiin ylhäältä alaspäin – tai oikeastaan bassosta diskanttiin. Koetin siirtää teoksen opettelemisen painopistettä ensin kokonaisuuden opettelemiseen ennen yksityiskohtaisten asioiden kimppuun käymistä, mikä on ollut menetelmäni tähän saakka. Olin vain alkanut soittaa omalla harmonisesti rajoittuneella melodiasoittimellani teosta ehkä kuunneltuani sen muutaman kerran, jos teos on ollut minulle entuudestaan vieras. Tähän liittyy yleiseltä tuntuva ilmiö: tunnistan paljon musiikkia, mutta teosten nimet eivät pysy mielessä.

Ongelmia 2010-luvun viulistin alulle aiheutti se, että tiedostin odotukset eri aikakausien tyylien tuntemukselle ja olin kiinnostunut barokin esityskäytännöistä. Olisin halunnut pystyä vastaamaan näihin odotuksiini edes jollain tasolla. Käytännössä remontit sekä viulu- että jousikädessäni yhdistettynä barokkityylin omaksumiseen modernilla jousella eivät kohdanneet parhaalla mahdollisella tavalla. Asiaan toi lisäväriä tietoisuus siitä, että suunnitelmissani oli myös hankkia barokkijousi hyvinkin pian. Palaksen mielestä (2004, 11) Bachin sooloviuluteosten esittäminen ei ”niinkään edellytä barokkiviulua tai/ja –jouta kuin asennemuutosta.” ”Barokin musiikin mukaisessa artikulaatiossa on toki kysymys barokkijouselle idiomatisesta tekniikasta, mutta taitava soittaja kykenee halutessaan soveltamaan tarvittavia artikulaatiotyyppejä myös Tourte-tyyppiselle jouselle” (mt.).

4.4.1 Tavoitteet

Varsinaista tavoitetta aloittaessani teoksen ensimmäisen osan opetteluun melko nopeasti soittotuntien alettua syksyllä minulla ei ollut. Teos sisältyi A-kurssiohjelmistoon, ja aloin sitä siksi soittamaan. Alkuperäinen tavoitteeni oli muuttaa harjoittelukäytäntöäni siten, että perehtyisin uuteen teokseen ensin hyvin ennen harjoittelun aloittamista soittimella. Tämä liittyi pyrkimykseeni saada käyntiin monipuolinen ja järkevä tapa lähestyä harjoittelua kokonaisuutena. Tämän työn puitteissa en päässyt tähän tavoitteeseeni, koska kävin työhön syksyn alussa käsiksi ilman erityisen jäsentyneitä suunnitelmia.

Tammikuussa tavoitteeksi soittotunnilla asetettiin teoksen ensimmäinen esittäminen kokonaan maaliskuussa seurantakuukauden jälkeen. Esittäminen ammattikorkeakoulun

järjestämässä konsertissa tuntui helmikuun alussa utopistiselta, ilmoittautumislistat sopivina päivinä tuntuivat olevan täynnä ja itseluottamus oli kateissa. Esittäminen siis jäi. Ohjaavan opettajan ryhmätunnit sattuvat kuitenkin olemaan sopivasti viikon välein maaliskuussa, ja asetin omaksi tavoitteekseni esittää teos kahdessa osassa viikon välein. Tämä toteutui osittain vain vaivoin. Muutoksia aiheutui muiden pääsykoekappaleiden tarpeellisesta esittämisestä näillä ryhmätunneilla. Realistiselta maaliskuun alussa tuntui suunnitelma koko pääsykoeohjelman esittämisestä (Bach, Mozart, Sallinen) huhti-toukokuussa ja konserttipäiväksi varmistuikin pian toukokuun seitsemäs.

Tavoittelemaani työskentelyyn verrattuna teoksen opetteluun kulunut aika oli erittäin tehotonta, ja se kesti aivan liian pitkään normaaleja olosuhteita ajatellen. Suurin syy tähän oli yritykseni muuttaa lähestymistapaani opettelemaani teokseen. Kari Ahonen (2005, 154) kirjoittaa artikkelissaan *Musiikin harjoittelu ja sen vaikutukset* seuraavaa Grusonin (1988) tutkimuksesta: Muutoksen hitautta Gruson (siteerattu 1988, 107) selitti sillä, että kategorisesti uudella tasolla oleva harjoittelustrategia edellyttää muutosta kokonaisvaltaisessa musiikillisessa tiedonkäsittelyssä eikä pelkästään muutosta esimerkiksi sormitekniillisessä sujuvuudessa.

4.4.2 Harjoittelun eteneminen

Koska työn raja-alue eli paljon prosessin aikana, BWV 1002 seurannasta muodostui aiottua suurpiirteisempää, vaikka osana harjoittelukokonaisuutta dokumentointia työskentelystä tämänkin teoksen kanssa eri muodoissa olikin koko projektin ajalta olemassa. Pyrin vaihtelevaan teoksen vuoroa lukujärjestyksessäni niin, että välillä harjoittelin sitä aamulla tai illalla sekä harjoitusrupeaman alku- tai loppupuolella. En varsinaisesti hyödyntänyt aamun otollisempaa hetkeä ulkoa opetteluun.

Merkintöjeni mukaan olen aluksi kuunnellut teosta paljon tallenteilta (Mullova, Podger) sekä aktiivisesti että passiivisesti. Poikkeuksena aikaisempiin työtapoihini, tein syksyllä joitain sormituksia ja luin nuottia ilman instrumenttia jonkun verran heti alkuvaiheessa. Muistan sen tuntuneen mukavalta ja myös yllätyin sen tehosta yhä uudelleen projektin eri vaiheissa. Loppua kohden aloin myös hieman suunnittelemaan sormitusten lisäksi myös fraseerausta ja dynamiikkaa ilman instrumenttia. Toinen järjestelmällisesti

tekemäni uusi asia oli, että opettelini teosta heti ulkoa soittaessani sitä ensimmäistä kertaa viululla. Jaoin osia etukäteen suunnitelmassani yksi kerrallaan fraasit huomioon ottaen pieniin osiin, jotka opettelini ulkoa niitä ensimmäistä kertaa soittaessani. Aloitin soittamisen näistä uusista paikoista, ja kertosin aikaisemmin opetteleman sen jälkeen. Oikeaa kokonaiskuvaa teoksesta minulla ei kuitenkaan ollut tässä vaiheessa, vaan se alkoi muodostua vanhaan tyyliini vasta kun kaikki osat olivat jotenkuten hallinnassa maaliskuun alussa.

Kappaleen opetteluvaiheessa vaihtelin päivittäin aloituskohtia ja osien järjestystä. Lokakuun puolessa välissä papereissani on kahden ensimmäisen osan kohdalla merkintä ”rullaa vähän”. Tässä vaiheessa olin harjoitellut ensimmäisiä osia metronomin kanssa. Toistolistan tapaan yritin harjoitella teoksen hankalia kohtia. Mielestäni tässä osassa harjoitteluni ei ollut suurempaa vikaa, koska harjoittelin kohtia monin eri variaatioin. Parannettavaa silti keskittymisen suuntaamisessa tyynesti ja tarkasti vain asiaan ja huolelliseen analysoivampaan tekemiseen työskentelyssäni olisi ollut varaa.

Joulukuussa sairastamani pitkän flunssan takia viimeinen osa, *Tempo di Borea – Double*, oli jäänyt lapsipuolen asemaan vielä maaliskuun alkaessa, ja päätin käydä edes tämän osan kimppeun uudella tavoittelemallani tavalla työn loppuvaiheessa. Vuoden vaihteen jälkeen tutkin myös edelleen nuottia yhä kiinnostuneempana ilman soitinta analysoinnin kohteena erityisesti harmonia. En muista näin ennen tehneeni. Tunsin, miten olin saamassa soittamisesta aina vain enemmän irti ja miten näkökulmani oli laajenemassa oman soittimen ulkopuolelle. Lisäksi osien välinen yhteys alkoi seljetä uusiin tallenteisiin tutustuttuani (Kremer, Perlman, Ibragimova). Luin myös paljon Jaap Schröderin kirjaa *Bach's Solo Violin Works, a Performer's Guide* (2007), jossa oli paljon yksityiskohtaista tietoa teoksesta ja ylipäätään barokin esityskäytännöistä. Aloin pitämään Bachin ensimmäisestä Sooloviulupartitista aina vain enemmän.

Kun kaikki osat oli vihdoinkin käyty tunnilla läpi ja ensimmäinen esityspäivä häämötti, oli koko kappale vielä pahasti kesken. Sormitukset ja jousitukset alkoivat olla hyppysissä, ja maaliskuun loppupuolella kokeilin huvikseni soittaa teosta Bachin käsikirjoituksesta. Yllätys oli suuri, kun tästä nuotista soittamalla linjat hahmottuivat paljon helpommin kuin aikaisemmin käyttämästäni nuotista. Pian tämän jälkeen tarjoutui myös tilaisuus

esittää ensimmäiset osat sukulaisen hautajaisissa ja tartuin tietysti tähän mahdollisuuteen.

Opinnäytetyön tekeminen, asioiden kirjoittaminen alkoi hallita päivien kulkuani maaliskuuhun vaihteessa, enkä saanut harjoiteltua mielestäni tarpeeksi. Joskus useita päiviä jäi kokonaan väliin, kun yritin monesti saattaa kirjoitustyötä loppuun. Tästä johtuen osat kolmannesta eteenpäin olivat salaa saaneet hieman kaivattua hautumisaikaa. Erääseen kevään pääsykoeohjelmaan olin suurpiirteisesti ilmoittanut esittäväni koko partitan, enkä näin ollen voinut loputtomasti lykätä kunnollisen, mentaaliharjoittelua sisältävän treenauksen aloittamista.

Yamk-opintoihini sisältyi myös muutama soittotunti barokkiviuluopettajan kanssa, mistä olin hyvin innoissani. Hänen kanssaan ensimmäisellä tunnilla tuli puheeksi kaikki keskeiset pohdiskelemani asiat muusikkona elämisestä, mm. liikkeestä. Olin jo pitkään tietoisesti yrittänyt soittaa hilliten ylimääräistä teatraalista liikuntaa soiton aikana, koska en pitänyt sellaisesta esittäjän harjoittamasta liikunnasta, mikä ei mielestäni ollut aitoa. Olin myös ajatellut olevani tekninen soittaja. Kuitenkin oppimistestit tuottivat aina samanlaisia tuloksia: lähes samanarvoisia vahvoja havaintokanaviani olivat visuaalinen ja kinesteettinen. Auditivinen oli selvästi heikompi. Olin liikettä kahlitessani kahlinnut myös itseni soittajana ja tuntevana ihmisenä. Ymmärsin tämän ostettuani hierojani kehotuksesta jumppapallon, jonka päällä soitin heti samana päivänä. Olin juuri lukenut Nummi-Kuisman väitöskirjasta suuntautumisesta eteenpäin soiton aikana vastakohtana soittajan ”tavanomaisesta, taaksepäin suuntautuvasta sekä arvioivasta refleктоimisesta irti” päästämisestä (2010, 278). Tämä konkretisoitui saumattoman liikkeen mahdollistavana, pehmeänä pallona takapuolen alla Bachia soittaessani. Seuraavana päivänä alaselkä oli kyllä kipeä!

Ennen pääsiäistä varmistui, että voisin palauttaa opinnäytetyön hieman myöhässä. Vanhan musiikin tunnit olivat tässä vaiheessa takana. Erinäisistä syistä johtuen olin yllättäen osallistumassa barokkiviulun pääsykokeeseen, mikä tuntui päivä päivältä yhä paremmalta ajatukselta sekä omaa soittoani että pedagogista osaamistani laajentavana asiana. Ongelma oli nyt modernin viulun vaihtuminen barokkiviuluun. Sain ensin käyttööni barokkijousen, joka tuntui heti ensimmäisellä kerralla ratkaisevan monia jouseen liittyviä ongelmia partitan soittamisessa. Esitettävän ohjelmiston,

Sooloviulupartitan, hurjalta tuntunut esittäminen matalassa vireessä (a=415 Hz) alkoi tuntua vain kiinnostavalta. Teoksen soittaminen eri tavoin varmasti veisi asioita joka tapauksessa eteenpäin.

4.4.3 Ryhmätunnit ja vuorovaikutus yleisön kanssa

Osallistuin kevätlukukauden aikana ohjaavan opettajan luokan ryhmätunneille kuusi kertaa. Ne pidettiin oppilaitoksen kamarimusiikkisalissa. En ollut aikaisemmin ollut mukana juuri tällaisilla tunneilla, missä opiskelijat esittivät säännöllisesti valmistamiaan kappaleita välillä myös pianon säestyksellä. Opiskelijat myös antoivat palautetta toisilleen. Olin erittäin iloisesti yllättynyt siitä positiivisesta tunnelmasta, joka väritti näitä hienoja tunteja. Esitin itse eniten osia J.S. Bachin ensimmäisestä Sooloviulupartitasta, mutta myös Sallista ja Mozartia. Nuoriso-opiskelijoiden minulle esittämät kommentit muodostuivat itselleni tärkeiksi.

Kuten aikaisemmin totesin, minäkuva esiintyjänä minulla ei ollut ollut aikaisemmin. En kuitenkaan kokenut, että aiemmin esiintyminen olisi ollut aivan mahdottoman vaikeaa ja aloin hieman pelätä, että siitä muodostuisi ongelma. Vaikka tuntui melko vahvasti siltä, että vertasin omia soittojani vain omiin aikaisempiin suorituksiini, oli nuoriso-opiskelijaryhmän osaamistaso esimerkiksi ohjaavan opettajani ryhmätunnilla vielä paljon edellä omaa kohellustani ja se oli vain hyväksyttävä. Oli hieman huvittavaa huomata, miten oma näkökulma oli muuttunut ajan myötä. Olin itsekkin joskus seurannut minua vanhempien soittajatoverien taistelua kummastellen ja myötähäpeää tuntien, ja nyt olin itse tämä altavastaaja. Onnekseni minulla oli tämä kokemus olemassa, ja ehkä olisin tulevaisuudessa sama onneton muistelukohte toiselle aikuisopiskelijaparalle. Toivottavasti kuitenkin en! Niin hyvin soittivat kaikki opettajan luokalla olevat oppilaat. Vertailuryhmäni oli väärä. Opiskelijoilla oli takana keskeytymätön harjoitteluputki selvästikin osaavampien pedagogien johdolla. Jos opintojen jatkuminen toteutuisi syksyllä, tilanne olisi sama ja asian kanssa olisi vain opittava elämään.

Myöskään suhdetta yleisöön minulle ei ole muodostunut. Tähänastisessa elämässäni olin ehkä enimmäkseen kieltänyt kuulijoiden olemassaolon. Yleensä jännitin soiton alkuhetkeä, koska yleensä minulla ei ollut aavistustakaan, miten soitto lähtisi

sujumaan. Aloittaminen oli lähes aina tuntunut vaikealta ja epävarmalta. Mutta jos yleisöön oli kontakti, esimerkiksi opettajan tai toisen opiskelijan minulle suoraan osoittama kommentti, johon ehkä vastasin, tilanne oli aivan toinen eikä hermostuneisuutta ollut lainkaan.

Hautajaiskeikkaa edeltäneellä tunnilla todella ymmärsin ensimmäistä kertaa, että tilaisuuden luonne on otettava huomioon omaa esiintymistä suunniteltaessa. Hautajaisissa tarkoitus on lohduttaa ihmisiä musiikin avulla. Mitä ja miksi –kysymykset laajentuivat koskemaan harjoittelun sisältöjen lisäksi myös itse esittämistä. Tämä tuli ilmi esitystempoa koskevassa pohdinnassa opettajan kanssa. Yleisesti olisin halunnut muutenkin soittaa osia nopeammin kuin opettaja. Päädyin varsinaisessa tilaisuudessa aikaisempaa hitaampaan tempoon opettajan ohjeen mukaisesti ensimmäisen osan ja sen variaation esittämisessä, mikä äänitettä myöhemmin kuunnellessani tuntuikin oikealta ratkaisulta.

Ryhmätuntiesiintymiset olivat tuntuneet hankalilta osin siksi, että tavallisesti olin soittanut vasta viimeisenä kädet kylminä ja mieli hajalla kuunneltuani muiden opiskelijoiden hienot esitykset paikallani istuen. Hautajaiskeikan jälkeen ymmärsin, että lukuun ottamatta varsinaisia soolokonserttiesiintymisiä käytännön syistä tilanne tulisi olemaan usein melko samanlainen, eikä olisi järkevää edes ajatella tilannetta toisenlaiseksi. Tämä tulisi ottaa huomioon jo harjoiteltaessa. Esimerkiksi esitystilaan ja sen akustiikkaan ei aina ole mahdollisuutta tutustua etukäteen eikä pientä lämmittelyä soittimen kanssa ennen esiintymistä ole aina mahdollista tehdä yleisöä häiritsemättä. Olosuhteet ovat aivan erilaiset juuri ennen esiintymistä kuin edeltäneet harjoittelutunnit (Havas 1989, 120).

4.4.4 Esiintymisen onnistuminen

Yamk-soittovuosi sai päätöksen toukokuun alussa kahden muun opiskelijakollegan kanssa pitämässäni lauantaipäivän matineassa. Oma ohjelmani oli

Georg Friedrich Handel (1685-1759)

Sonaatti F-duuri viululle ja basso continuoille HWV 370

*I Adagio***Johann Sebastian Bach** (1685–1750)

Sooloviulupartita nro 1 h-molli BWV 1002

*I Allemanda**II Double**III Courente**IV Double***Wolfgang Amadeus Mozart** (1756-1791)

Viulukonsertto nro 5 A-duuri KV 219

*I Allegro aperto***Aulis Sallinen** (1935–)

Cadenze sooloviululle op. 13

Näistä olin esittänyt erilaisissa tilaisuuksissa kevään aikana kaikkia lukuun ottamatta Bachin neljättä osaa.

Tunnelma konserttia edeltävänä päivänä oli esiintyjäporukan kesken rennon odottava. Viulistikaksikossamme olimme päättäneet ennen kaikkea nauttia omasta soittamisestamme. Olimme esittäneet koko ohjelman toisillemme kenraaliharjoituksena noin viikkoa aikaisemmin sekä kuulleet toisiamme pianoharjoituksissa. Esitettävien teosten suhteen olin melko luottavainen ja rauhallinen, vaikka Sallisen harjoittelu olikin jäänyt aika vähälle. Olin päättänyt esittää barokkimusiikkiteokset barokkijousella ensimmäistä kertaa elämässäni tulevan vanhanmusiikin pääsykokeen takia. Edellisenä iltana kävin kamarimusiikkikonsertissa. Se osoittautui yhdeksi parhaimmista konserteista, joissa olin ikinä ollut. Yritin rentouttaa itseäni musiikin avulla konsertin aikana. Konserttia edeltävä päivä oli kokonaisuudessaan kuitenkin turhan rankka. Tein vielä puolen yön jälkeen konserttiohjelman, vaikka olin yrittänyt kiinnittää asiaan parempaa huomiota jo viikkoa aikaisemmin.

Konserttipäivän aamuna kaikki sujui rauhallisesti ja suunnitelmien mukaan. Sain harjoitella konserttipaikalla aluksi yksin sekä myöhemmin myös pianistin kanssa. Soitin ja kuulostelin salia aamulla yksin muutamia lämmittelyharjoituksia rauhassa tehden. Jälkeenpäin huomasin, että kehon lämmittäminen ilman soitinta oli unohtunut. Toisen konsertissa esiintyneen viulistin saliharjoituksen aikana harjoittelin luokassa. Yritin saada itseäni auki kappaleita soittamalla. Olin tietoinen siitä, että saattaisin väsyttää

itseäni liikaa. Ajatukseni oli kuitenkin tarkoituksella päästellä kunnolla irti jo ennen konserttia, sillä kokemukseni oli, että hieman väsyneenä en jaksaisi jännittää niin paljon. Saliin palattuani soitin vielä hieman pianistin kanssa, koska aloitimme konsertin. Olin muistanut ottaa mukaan vesipullon ja banaanin, jonka söin ennen konsertin alkua. Olin iloinen, että paikalle kutsumiani ihmisiä oli saapunut mukavassa määrin paikalle. Soiton osalta konserttia edeltänyt aika oli mielestäni onnistunut, rauhallinen ja aikaa oli ollut tarpeeksi.

Ensimmäisen kappaleen aikana olo oli melko rauhallinen. Bachin neljän osan soittaminen tuntui suurelta ponnistukselta. Yritin vain jotenkin selvitä, vaikka en sinänsä tuntenut oloani liian hermostuneeksi. Soiton aikana tunsin ryhdin romahtavan ja puristus käsissä oli melkoista. Muistan myös pitäneeni katseen jousen kontaktipisteessä koko ajan. Olin päättänyt soittaa kaikki osat ulkoa, vaikka lievää epävarmuutta viimeisen osan kohdalla olikin etukäteen aistittavissa. Siinä tapahtuikin muutamia muistivirheitä. Tempo oli myös tarkoituksella hidas. Jälkeenpäin tajusin jälleen kerran, että olin ajatellut yleisöä vain ”testiyleisönä”, omia tarkoituksperiäni palvelevana objektina. Itse en ollut ajatellut Bachin viimeisillä osilla olevan vielä paljoakaan tekemistä musiikin kanssa, eikä niitä olisi vielä pitänyt esittää konsertissa. Olin aivan väsynyt barokkiosuuden jälkeen, mutta tyytyväinen selvittyäni tehtävästä jotenkuten.

Mozartin konserttoon vaihdoin jousen moderniksi. Jo se tuntui helpottavalta ja tutulta. Muistan seisseeni hyvässä, pitkässä asennossa, hymyilleeni ja katselleeni yläviistoon. Luulen, että irtautuessani minästä musiikkia tehdessäni aistimiseni tapa on Nummi-Kuisman kuvailema fokusoimaton aistiminen: näkö-, kuulo- ja tuntoaistimukset sulautuvat samanarvoisiksi, sumeamminkin havaittaviksi, fokusoimattomaksi kokonaisuudeksi. (2010, 145-146.) Tiesin myös osaavani konserton ensimmäisen osan hyvin. Puolelta välissä alkoi soittaminen myös tuntua oikean suuntaiselta, pääsin irti. Tekniikka oli romuna puristuksen takia, mutta se ei haitannut soittamista hirveästi. Tahdon voima oli suuri. Tuntui jopa, että hetkittäin olin tekemässä omaa sen hetkistä parastani ja tunsin tekeväni musiikkia. Pystyin myös hieman keventämään otetta. Kadenssissa voimat olivat jo lopussa, mutta selvisin siitä jotenkin. Sallisen soitto meni jo höyryillä, ja se tuntui menevän nopeasti ohi.

Konsertin jälkeen sain opettajalta pääasiassa positiivista palautetta parannusehdotuksineen. Se tuntui hyvältä. Uutta ja merkittävää oli myös opettajan mielestä se, että vaikka lipsahduksia oli soiton aikana sattunut, ne eivät olleet häirinneet omaa keskittymistäni, vaan olin pystynyt jatkamaan hyvin eteenpäin. Olin tästä itsekin hieman ymmälläni. Pitkä ohjelma oli myös osoittanut, että energian säätelyni kaipasi tasaisempaa jakamista koko soiton ajalle. Olin itse konserttiin kuitenkin kohtuullisen tyytyväinen. Siihen oli mahtunut hyviä ja huonoja hetkiä. Pian konsertin jälkeen tajusin, että olin soittanut pääasiassa itselleni, tai välillä yhdessä pianistin kanssa jätettyäni yleisön oman onnensa nojaan. Kotona soittoa tarkemmin ruotiessa esille nousivat tutut asiat. Eniten kaikkeen toteutukseen oli vaikuttanut huonolla tavalla se, että ajatuksissa en ollut muistanut olla askelta edellä ollen selvillä musiikin suunnista, vaan soitto oli tapahtunut vain käsillä olevassa hetkessä.

Konsertin taltiointeja, videota ja mp3:sta uskalsin alkaa katsomaan ja kuuntelemaan seuraavana päivänä. Viulun ääni oli sinänsä mukava, mutta yleisvaikutelma oli tasapaksu karaktäärien, Bachin osien keskinäisten tempojen ja dynamiikan suhteen. Hiljainen soitto puuttui kokonaan. Ryhdin romahtaminen aiheutti samalla tekniikan romahtamisen. Pään ylimääräinen liikehdintä oli häiritsevää. Ensimmäisen kappaleen tempo oli liian nopea ja se oli hätäinen. Bach erottui muista kappaleista siksi, että se ei ollut selvästikään vielä valmis. Se olikin ohjelmassa ainoa uusi teos. Mozart oli varmasti yleisön kannalta kiitollisin, vaikka omaksi yllätyksekseni intonaatio (A-duuri) jäi hieman vajaaksi ja sitä olisi voinut terävöittää. Kuvittelin soittavani ylävireisesti. Yleissävy oli kuitenkin liian ronski, vaikka soitossa olikin hyvää meininkiä. Kontrastien puuttuminen vaivasi Sallista, vaikka siinäkin oli hyvää otetta black out –kohtien vastapainoksi.

Konserttipäivänä kotona saamani asian ytimeen osuva palaute ei ollut tuntunut pahalta, koska olin itse asioista täsmälleen samaan mieltä palautteen antajan, muusikkoaviomieheni kanssa. Videon ja äänitallenteen purkamisen jälkeen tunteet nousivat kuitenkin hirveällä ja lannistavalla tavalla pintaan. Tämä oli tyypillinen reaktionini. Tunsin myös tarvitsevani totaalista romahtamista, jotta pystyisin pääsemään eteenpäin. Seuraavina päivinä olin aivan poikki. Myös kädet olivat usean päivän ajan kipeät hirveän puristamisen ja unohtuneen loppuverryttelyn ja venyttelyn takia. Viulun kanssa käydessäni läpi kotoa saamaani erityistä murskakritiikkiä, sain asioihin taas kuitenkin uutta näkökulmaa. Yritin opetella ammattilaisena olemista.

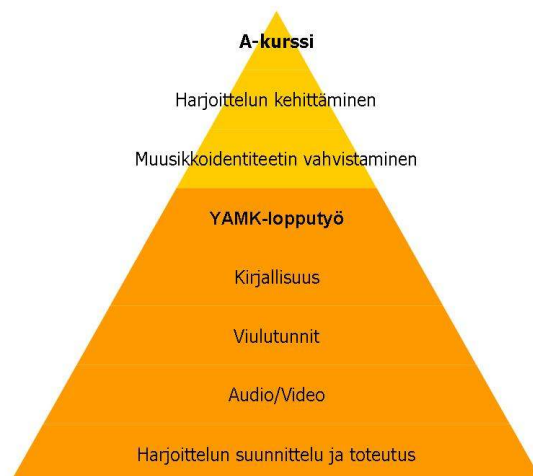
Varsinaista keskittymistä itse esitykseen en ollut tehnyt. Asiaa tässä ajatellessani suhteeni konserttiin keskittymiseen on ollut kummasteleva. Tunteeni konsertin alkua odotellessani on yleensä ollut kiusaantunut. Haluni on yleensä ollut päästä elämään jo konsertin jälkeistä aikaa. En tunne oloani kotoisaksi esiintymislavalla muiden ihmisten edessä. Normaalisti esitystilanne on ollut usein jotenkin kaoottinen, eikä mahdollisuutta keskittyneeseen rauhoittumiseen ole ollut. Onnistuneeseen esitykseen minut on saatu jotenkin huijattua. Toinen vaihtoehto on ollut, että minut on saatettu sydänjuuria myöten loukattuun olotilaan ja sitä kautta on saatu aikaan olemisen järkkyminen ja epätasapaino. Tämän työn tekemisen kautta ymmärrän, että optimaalinen esiintymisen mielentila voidaan saavuttaa myös jotenkin pehmeämmällä ja rakentavammalla tavalla. ”Hyvä ennakkovalmistautuminen on tärkeimpiä itsevarmuuden lähteitä, mutta jos se olisi tae onnistuneesta esityksestä, ei esiintymisvalmennuksessa tarvitsisi puhuakaan muista keinoista” (Arjas 2001, 98).

Yamk-viulumatinea pidettiin jo tutuksi muodostuneessa paikassa. Aamulla yksin salissa ollessani kuvittelin tuttuja ihmisiä tuoleille istumaan, mutta tositilanne tuntui silti toisenlaiselta. Paikan tuttuuden takia en ollut tullut tarkemmin etukäteen miettineeksi, miltä siellä tuntuisi soittaa paikalle kutsumilleni ihmisille. Ja mitä olisin halunnut soitollani juuri heille välittää. Soiton aikana tällaisia ajatuksia kuitenkin putkahti mieleeni.

Työtä esiintymisen onnistumiseksi siis riittää. Katse on jo siirrettävä seuraavaan esiintymistilanteeseen. Onnenkantamoisen toivomisen lisäksi voin myös tehdä esiintymisen onnistumiseksi konkreettisia toimenpiteitä, sitä edistäviä harjoituksia.

5 Pohdinta

Kulunut aika opinnäytetyön tekemisen parissa tuntui aluksi nopeasti ajateltuna kuluneen jossain mielessä hukkaan, koska varsinaiseen pitkäjänteiseen viulunsoitonharjoitteluun en päässyt vielä käsiksi prosessin aikana. Asioita tapahtui tosielämässä tietyssä järjestyksessä. Näitä yritin kirjata ylös päiväkirjaan sen vaihtelevissa muodoissa. Tarkoitukseni oli testata suunnittelemani harjoittelujärjestelmiä, jotta myöhemmin voisin käyttää näitä laatimiani lukujärjestyksiä ja luottaa niiden toimivuuteen normaalissa arjen työnteossa – harjoittelussa. Harjoittelun tiimellyksessä, soittamisen viedessä mennessään en itse ollut enää jaksanut miettiä pitkään aikaan jos koskaan, miten hommia oikeastaan kannattaisi tehdä. Tämä on kuitenkin oppimisen ja opetustyön ydin, jäsentynyt tieto oppimisen perusmekanismeista. Kenelläkään ei ole varaa kuluttaa aikaansa turhiin asioihin. Oikeissa asioissakin on ihan tarpeeksi tekemistä. Yamk-lopputyö toteutui sille asettamieni tavoitteiden mukaisesti palvelemaan tulevaa harjoittelua mahdollisesti kohti A-kurssisuoritusta tulevana vuosina. Ongelmia loppuvaiheessa kirjoitustyön loppuunsaattamiselle aiheutui prosessin jatkuvasta luonteesta, ja työn lopettamisen raja tuntui hankalalta määritellä prosessin koko ajan jatkaessa matkaansa tosielämässä.



Kuva 6. Reflektoinnin avulla löydetty kehittämiskohteet pidemmän aikavälin tavoitteen saavuttamiseksi.

Jälkeenpäin ajateltuna kuva, joka oli näkyvässä ulospäin muille ihmisille, oli lukuvuoden alussa varmasti vieläkin mahdollisemman näköinen kuin lukuvuoden loppupuolella. Tämä johtuu oman arvioni mukaan siitä, että soittokuntani oli projektin alkaessa suunnilleen suomalaisen musiikkiopisto-opettajan keskivertotasoa. Perustan arvioni omaan kokemukseeni jousisoitinopettajaverkostosta ja siihen kollegiaaliseen kenttään, johon olen osallistunut aktiivisesti opettajana työskennellessäni. Halutessani olisin voinut jatkaa työelämässä samaan tapaan, mutta sisältä kumpuava tarpeeni tulla paremmaksi viulistiksi ajoi minua eteenpäin vaikeina hetkinä vuoden aikana. Olin päättäväisesti käynnistänyt hiljaisen, taipumattoman mutta kärsivällisen rauhoittuneen jakson omassa elämässäni viulun kanssa (Menuhin & Primrose 1997, 81).

Mahdollisesti opintovapaalle jääminen koko opiskeluvuodeksi olisi aikaistanut ja nopeuttanut omaa prosessiani. Syyslukukaudella työn oheen tekemäni suunnitelmat ajankäytön ja jaksamisen suhteen eivät olleet realistisia. Kevätlukukaudella opintovapaan alettua uudet työskentelytavat saivat kuitenkin hyvän startin tulevaisuutta ajatellen. Tärkeää ja erilaista aikaisempiin toimintatapoihini verrattuna oli, että uskalsin myöntää ja kohdata henkilökohtaisia vaikeita asioita ja tein tarvittavat toimenpiteet rohkeasti. Vain näin minun oli mahdollista päästä eteenpäin ammatissani. Opintovapaalla oli aikaa rauhoittua ja pysähtyä oikeiden asioiden äärelle.

Työn lopussa tuntui, että olin ensimmäistä kertaa elämässäni liikenteessä omasta tahdostani ja omien sisäisten motiivieni ajamana. Kevätlukukaudella tilanteeni oli vapaa työvelvoitteista eikä tutkinnontekopakko asettanut paineita. Pystyin toimimaan tarpeeksi itsekkäällä tavalla ja vain omaan napaani tuijottaen, mikä mielestäni oli tarpeellista todellisten muutosten alkuun saattamiseksi. Halusin tulla paremmaksi muusikoksi, vaikka kyseenalaistin tämän hokemani mantran omaksi yllätyksekseni prosessin vielä hyvinkin myöhäisessä vaiheessa. Tiedon ja ohjauksen vastaanottavaisuuden tasoni oli lukuvuoden alussa heikko, mutta päämääräni olivat itselläni selvillä koko ajan ja otin vastuun toiminnastani. Uskoin omaan tekemiseeni ja olin valmis ottamaan riskejä. Halusin selvittää, miksi joku asia tapahtuu itsessäni. Ulkopuolisten antamien puolittaisten selityksen lateleminen ilman riittäviä taustatietoja ei ollut tarpeeksi, vaan minulla oli tarve kokea asiat ja saada näille ilmiöille nimet.

Radikaali konstruktivismi on kenties parhaiten erotettavissa sosiaalisesta konstruktivismista, sillä tämän lähestymistavan mukaan yksilö on yksin vastuussa vastaanottamstaan informaatiosta ja havainnoistaan. Radikaalissa konstruktivismissa tieto on yksilön henkilökohtaisesti rakentamaa hänen yrittäessään antaa merkityksen sosiaalisesti hyväksytyille ja jaetuille käsityksille. (Vertti – Opettajan verkkokurssituki).

Tärkeintä koko prosessissa minulle oli oman hieman kadoksissa olleen itseni löytäminen uudelleen. Ihmeekseni voin todeta, että vaikka haaveeni jatkaa viulunsoitonopintoja pääsykokeen kautta eivät toteutuisi, maailmani ei tule kaatumaan siihen. Aion joka tapauksessa muuttaa arkielämäni muusikkoidentiteetin kehittymistä tukevaksi. Opiskelijana oppilaitoksessa tämä olisi aluksi ehkä vain hieman yksinkertaisempaa. Käytännössä näkökulman laajentaminen ja usean uuden tekniikan kokeilu harjoittelussa monipuolisti aikaisempia työtapojani. Näistä kirjoittaminen auttoi työstämään asioita lisäksi muutamalta eri suunnalta, minkä koin hyödylliseksi jo hyvin pian työn alkuvaiheessa. Koko opinnäytetyö tuntui lopussa olevan yhtä isoa päiväkirjaa. Opinnäytetyö onnistui mielestäni erittäin hyvin, vaikka siitä ei tullutkaan aivan suunnitellun näköinen. Siitä tuli paljon syvempi ja vaikutuksiltaan kauaskantoisempi. Prosessin loppua kohden tunsin vahvasti eläväni hetkessä, joka antoi minulle koko ajan paljon. Sain loppuvaiheessa lähes päivittäin vahvistusta omille ajatuksilleni yllättäviltä tahoilta normaalissa kanssakäymisessä. Ymmärtääkseni oma käytökseni ja olemukseni avasi ovia uusille mahdollisuuksille ja väylille kommunikaatiossa ihmisten kanssa. Oman itseni lisäksi muutoksista ajattelu- ja toimintatavoissani, omasta elämänmuutoksestani ja niiden merkityksellistämisestä (Hänninen 2009, 6/12), päässevät nauttimaan lähipiirini ja viuluoppilaani.

5.1 Kehityskaari

Aloitellessani koko projektia syksyllä suurin muutos elämässäni käytännön sanelemana oli kello seitsemän aamuherääminen, mikä tarkoitti myös aikaista nukkumaanmenoa riittävän levon toteutumiseksi. Totuin kuitenkin nopeasti aikaiseen ylösnousuun ja jopa nautin omasta rauhallisesta aamuharjoittelustani, kun ajatukset eivät olleet vielä häiriintyneet päivän arkisilla asioilla.

Vaikka aika-aspekti ja minuuttimäärät tuntuvat toisarvoisilta asioilta harjoittelussa harjoittelun laatua painottavalle, kiertyivät aikaan liittyvät asiat työn eri vaiheissa yhä

uudelleen eteeni. Harjoittelua suunnitellessa on hyvä muistaa, että ”aivojen oppimiskapasiteetti on noin neljä tuntia päivässä” (<http://www2.siba.fi/harjoittelu>). Yksi päivä jakautuu 24 tuntiin. Aikaa täytyy jakaa jotenkin, jotta kaikki asiat saa tehtyä. Ajan jakautuminen yhdessä harjoittelurupeamassa liittyy minuutti- tai tuntimäärään, siihen miten kauan tai kuinka paljon asiakokonaisuutta pitää harjoitella, miten aikaa voi säästää tai miten aikaa voikin yhtäkkiä olla käytettävissä esimerkiksi oppilaan peruuttaessa tulemisensa viime hetkellä. Taiteessa on kysymys hetkessä elämisestä ja juuri ajan käsittely erottaa taiteilijat toisistaan. Sitä voi hidastaa tai nopeuttaa, venyttää, odottaa, kiiruhtaa, rynnätä tai siitä voi pitää kiinni. Musiikki tapahtuu ajassa ja sen suunta on eteenpäin. Ajan voi kuitenkin suorituksen aikana ajatella hetkellisesti hidastuvan, jos aivot tarvitsevat todellisuutta enemmän aikaa jonkun asian keholliseen tulostamiseen. Hitaasti harjoittelemisessa on kiistattomat etunsa. Käytännön tasolla opettelin myös tauottamaan työntekoa matkapuhelimen ajastimella, minkä opettelu kesti huomattavan kauan.

Harjoittelemisen pienessä tai isossa, virallisessa tai epävirallisessa, akustisesti erilaisissa tiloissa tuntuu ja kuulostaa itsestä erilaiselta, mikä vaikuttaa itselläni vahvasti soittokokemukseen. Harjoittelutilat näyttäytyivät kerrostaloasujalle ongelmallisina. Huolimatta asunto-osakeyhtiön sallivista säännöistä tietoisuus siitä, että elementtitalossa ääni kulkee, haittasi keskittymistäni harjoittelua aloitellessani. Onneksi oma matkani ammattikorkeakoulun tiloihin harjoittelemaan oli helppo ja nopea. Koko opiskeluvuoden ajan käytin pääsääntöisesti aamupäivät treenaamiseen harjoitusluokassa Ruoholahdessa. Syyslukukaudella yritin jäädä vielä töiden jälkeen harjoittelemaan työpaikan tiloihin, mutta aamunouseminen vaati veronsa usein. Kevätkaudella harjoittelu tai useamminkin opinnäytetyön työstäminen, reflektointi kirjoittamalla jatkui kotona.

Tilaongelmalla oli hyvätkin puolensa. Musiikin opiskelu ilman soitinta oli yksi omia kehittämiskohteitani, joka alkoi vihdoinkin toteutua talven kääntyessä kevääksi. Yksi alkuperäisistä tavoitteistani uudessa tavassani harjoitella oli vaihtelevuuden tuominen osaksi harjoittelujärjestelmääni. Työn lopussa olin myös omaksunut hieman vuoropäivin tapahtuvaa yksityiskohtien ja kokonaisuuksien työstimistä sekä päivän aloittamista vuorotellen tekniikalla tai musiikilla. Edelleen opinnäytetyön loppuunsaattaminen vei huhtikuussa paljon aikaa itse harjoittelulta. Vaikka välillä

soittaminen instrumentilla jäi todella vähäiseksi, oli se toteutuessaan erittäin intensiivistä ja palkitsevaa. Mielessä oli aktiivisesti tuoreita uusia ajattelu- ja lähestymistapoja, joita tietoisesti kokeilin soiton aikana.

Soitonopiskelu on jatkuvaa itsearviointia. Eri asioista kirjoittaminen pakotti täsmentämään ja oikeasti pohtimaan työskentelyä, joka ei tulisi loppumaan opinnäytetyöprosessin päätyttyä. Kirjoittaminen auttoi harjoitteluprosessissa, koska jouduin ottamaan kantaa asioihin toisesta näkökulmasta, vaikka se olikin omani. Projektin loppuvaiheessa kiinnostuin yhä enemmän kielen avulla tapahtuvasta reflektiosta ja sen tuomista mahdollisuuksista erilaisia päiväkirjamalleja kehitellessäni. Työskentelyäni jouduin tarkastelemaan myös konkreettisesti ulkoapäin sitä videolta katsoessani. Tätä vahvinta visuaalista oppimistyyliäni en ollut näin käyttänyt hyväkseni ollenkaan aikaisemmin. Opin myös siirtämään itseni yleisön puolelle katsomaan itseäni soittamassa lavalla.

Huomasin herääväni opiskeluvuoden aikana myös siihen, että soittaminen on kivaa. Ja tiesin, mitä kappaleita haluaisin soittaa jatkossa. Tällaista tunnetta en ollut ennen kokenut, mikä sinänsä oli erittäin merkillistä ja kauheaa. Koko kevätlukukauden pidättäydyin aloittamasta harjoittelua instrumentillani S. Prokofjevin ensimmäistä sonaattia viululle ja pianolle, koska halusin alkaa uuden tavan työskennellä tämän teoksen kanssa. Tätä kirjoittaessani olen vieläkin yhä edelleen ottamassa kaiken irti tästä ihanasta odotuksesta. Myös haaveeni on kasata yhteen porukka soittamaan A. Piazzollaa, ja olla osa elävää bändiä. Aloittelevan jousitrion ensimmäiset harjoitukset on myös jo pidetty.

Luullakseni ratkaisevimmat asiat viulunsoiton harjoittamiseen liittyen koin opinnäytetyön projektin viimeisillä metreillä, opponointipäivän kajastaessa lähitulevaisuudessa. Edeltävällä viikolla lukiessani Hännisen *Sisäinen tarina, elämä ja muutos* –kirjaa (2003) aloin epäillä ja hyväksyen ymmärtää, että ongelmani, joiden parissa ja joiden takia kieriskellyt kummallisessa suhteessani soittoon ja itseeni noin 30 vuotta, saattoivat olla hyvinkin vakavia ja luonteeltaan perustavaa laatua olevia oman hyvinvointini kannalta. Tunsin olevani jossain mielessä jopa sairas. Olin aikaisemmin suhtautunut asioihin liiankin humoristisesti ja laskenut niillä vain leikkiä. Huhtikuun

alkupuolella suhde musiikin ammattilaisena olemiseen alkoi olla jotenkin normaali, ei anteeksipyyttävä.

Konkreettisesti viulun ja jousen alettua olemaan hyvin alustavalla tasolla vain välineet musiikin tuottamiseen, oli aikaa keskittyä muihin kadoksissa olleisiin asioihin. Ensiksikin tunsin saavuttavani yhä helpommin lähtökohtaisesti läsnä olevan otteen soittooni. Järkeenkäypien teknisten muutosten alkuun saattaminen ja osittainen kyky myös toteuttaa ja reagoida tuntemuksiin oli tuonut itseluottamusta. Loppuvaiheessa lukiessani viulukirjallisuutta itseluottamustani lisäsi myös havainnot siitä, että erittäin monet lukemani asiat olivat jossain määrin minulle itsestäänselvyyksiä. Muistista oli etenkin kevätlukukauden aikana pulpahtanut pintaan yksityiskohtaisia asioita viulunsoitosta, jotka olivat olleet unohduksissa oman toiminnan ja käytännön elämän johdosta. Ymmärsin itseni kautta yhä selvemmin, että viulunsoittoa opetetaan erittäin paljon perimätietona. Pystyin tuntemaan paljon asioita kehossani vuosien varrelta.

Olin myös sinisilmäisesti hämmästynyt siitä, että lukemissani kirjoissa oli itse asiassa selvitetty juuri niitä asioita, joista olin nyt kiinnostunut. Itselleni vaikeiksi muodostuneet asiat, etenkin viulismin ulkopuolelle sijoittuvat asiat - musiikin kokonaisuuksien ymmärtäminen, harjoittelun laajentaminen viulun ulkopuolelle, tavoitteellisuuteen liittyvät asiat ja tunne - olivat luettavissa viulumestarien ja muiden alan asiantuntijoiden kirjoissa. Garam (2000, 84) kirjoittaa Ivan Galamiania myötäillen, että ”vakava paneutuminen teoriaan ja historiaan olisi viisainta siirtää opintojen myöhempään vaiheeseen”. Ehkä näin, jos korkean ammattietiikan omaava pedagogi huolehtii viulunsoitonopetuksen ohella tarvittavien tukiaineiden opettamisesta sopivasti annosteltuna. Näitä pedagogeja on tosielämässä turhan harvassa. Omasta mielestäni perusta kaikelle tekemiselle on, että ajatuksen pitää olla läsnä kaikella tavalla siinä, mitä kulloinkin tehdään.

Jälkikäteen katsottuna tuntuu, että projektin alussa tekemäni suunnitelmat olivat hyviä ja ne pyrkivät oikeaan suuntaan. Vuoden vaihteen oman soiton yksityiskohtien ja identiteetin kokonaisvaltaiseen muutosprosessiin liittyvien kiemuroiden jälkeen huomasin palaavani alkuperäisiin suunnitelmiini. Uskoin olevani elämäni kolmannen vaiheen alussa, mihin tulisi liittymään aikaisempaa vahvempi muusikko-identiteetti ja työn monipuolisempi kuva. Tärkeimmäksi asiaksi opinnäytetyön tekemisessä osoittautui

tulevaisuuteen suuntaava, läpikäymäni prosessi, näkyvän ja kuuluvan lopputuloksen kustannuksella. Jotta vältettäisiin taipumukset mekaaniseen harjoitteluun on ymmärrettävä, että valmistautuminen päivän työhön fyysisesti ja henkisesti on ehkä jopa tärkeämpää kuin itse harjoittelu (Havas 1989, 126).

Iloinen olin huhtikuun alussa siitä, että olin periaatteessa tehnyt opinnäytetyötä samaan tapaan edeten kokonaisuudesta yksityiskohtien toteuttamiseen, niin kuin pyrkimykseni oli lähestyä musiikkiteoksen opettelemista. Yamk-opintojen hakuvaiheessa kirjoittamani alustava suunnitelma opinnäytetyöstä oli pääpiirteissään sama kuin toteutunut, vaikka muutoksia olikin prosessin alkaessa elää omaa elämäänsä tapahtunut. Opinnäytetyön lievästi paisuessa viimeisillä metreillä huomasin, että ilman näkökentässäni olevaa printtiä sisällysluettelosta olin hukassa oman kirjoitukseni keskellä. Mihin olinkaan kirjoittanut tästä? Viimeisillä metreillä epätoivoa työn loppuunsaattamiseksi aiheutti aihe itsessään, sen laajuus. Kaikki asiat kietoutuivat toisiinsa, ja niitä tuntui olevan vaikeaa purkaa erillisiin osiin. Kaipasin jo haudutteluaikaa oppimalleni.

Toukokuussa pääsykoerumban alettua ja konkreettisesti siirryttyäni kappaleiden opettelemisvaiheesta niiden esittämiseen paineen alaisena suhtautumiseni esittämisen valmentautumiseen syveni jälleen. Yhden pääsykoetilanteen aikana onnistuin vain puoliksi alku- tai loppupuolen mentyä enemmän tai vähemmän pipariksi jännityksen ylivallan alla. Tämä ei kuitenkaan vuosien takaisista kokemuksista poiketen tuntunut enää musertavalta, vaan koin tulevaisuuden haasteeksi oman itsesääätelyni kehittämisen tasaisemman onnistumisen takaamiseksi tärkeissä tilanteissa. Näissä kokemuksissa kiteytyi hakemani muutos koko musiikin opiskeluun: sen tulisi olla musiikin esittämiseen tähtäävää harjoittelun kaikissa vaiheissa. Käsiteltyäni oman menneisyyteni tapahtumat olin valmis siirtymään eteenpäin (Greene 2001, 2) elämäni tässä vaiheessa.

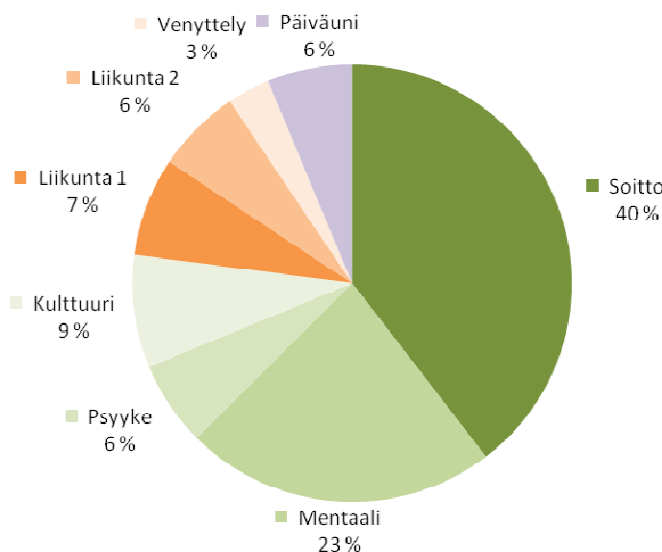
5.2 Harjoittelu opintovapaan aikana

Työn näkyvä lopputulos ei ole sen ihmeellisempi asia kuin lukujärjestys, henkilökohtaisen opintosuunnitelman alustava rakenne. Oma työni asian parissa oikeastaan vasta alkaa opinnäytetyön palauttamisen jälkeen, kun pääsen toteuttamaan

suunnitelmia oikeassa arkielämässä. Tarkoitukseni oli tämän työn puitteissa saada aikaan tutkimustietoon perustuva pitkän tähtäimen suunnitelma aluksi omaa käyttöäni varten pyrkiessäni kohti taustatavoitettani. Tutkimustieto jäi aiottua laihemmaksi, koska oma prosessini esiintyjä-identiteettiin liittyen astui kuvioihin yllättäen häiritsemään alkuperäisen suunnitelmani toteuttamista. Liitteen lukujärjestys (liite 6) on kuitenkin ensimmäinen askel kaavailemaani suuntaan.

Opintovapaalla aikaa on nimensä mukaisesti käytettävissä oman itsen kehittämiseen 7x24 tuntia viikossa. Koska viulunsoittooni liittyvien asioiden määrä oli suuri, pyrin jäsentämään ja jakamaan aikaa tasaisemmin eri osa-alueille omassa harjoittelussani. Olisin voinut luottaa omiin tuntemuksiin enemmän ja painottaa asioita oman tärkeysjärjestykseni mukaan. Kiinnostava ja hyvä havainto muiden asioiden perusteella laatimani loppukevään lukujärjestyksen tekemisen jälkeen on, että viikon yhteenlaskettu tuntimäärä liikunta mukaan luettuna on 48h eli kahdeksan tunnin työpäivä kuudelle päivälle jaettuna. Se vastaa vuorokauden perusjaottelun 8+8+8 työtunteja päivässä (Ahonen J., luentosarja 2011). Aikaisemmin itselleni sopivaksi ajattelemani yksi lepopäivä viikossa tukee myös tätä jakoa. Menuhinin ja Primrosen mukaan (1997, 81) harjoitella pitäisi 4-5 tuntia päivässä kuutena päivänä viikossa.

Kahdeksan tunnin työpäivään ei siis suinkaan kuulu kahdeksaa tuntia soittamista viululla, vaan arvioin kuluvan kevään laskelmissa lähes yhtä suureksi osuudeksi mentaaliharjoittelun yhdessä psyyken esitykseen valmistavan harjoittelun ja ”hengen ruokkimisen” muiden taiteiden avulla. Näin tein varmistaakseni, että todella keskittyisin tähän uuteen mentaalikokonaisuuteen. Alussa tällainen uusi harjoittelu on raskasta ja aikaa vievää niin kuin minkä tahansa uuden aiheen tuominen osaksi harjoittelua. Sen muututtua rutiiniksi asia on jo toinen, ja ajallisesti mentaaliharjoittelun määrän voinen jatkossa kutistaa yhteen kolmasosaan päivän harjoittelusta (<http://www2.siba.fi/harjoittelu>). Rutiinikin pitää jossain vaiheessa murtaa turtumisen estämiseksi. Kolmas ja pienin osuus ajallisesti jäi kehon fyysiseen huoltamiseen työpäivän puitteissa, mistä huolehtiminen pitäisi olla jokaisen muusikon arkeen kuuluvaa luonnollista toimintaa.



Kuva 7. Annan työn sisällön jakautuminen kevään ja kesän viikkolukujärjestyksessä.

Opintovapaan aikana pedagogin normaaliolosuhteista poiketen ajan käyttö on mahdollista jakaa lähes täysin olosuhteiden ja omien mieltymysten mukaan.

Lukujärjestyksestä ilmenee (liite 6), että pääsykoe muutaman kuukauden kuluessa tavoitteenani arvioin tekeväni instrumenttiharjoittelua 2-4 tuntia kuutena päivänä viikossa. Tämän lisäksi aikomukseni oli harjoitella 1-2 tuntia päivässä ilman soitinta eri tavoin. Ajattelin jossain määrin aloittavani tärkeään esiintymiseen, muutamaaan pääsykokeeseen valmistavaa kautta. Tosiasiassa peruskuntokausi ja esiintymiseen valmistava kausi olivat itselläni päällekkäin, koska soiton kanssa painiskelin myös aivan perusasioiden kanssa vallankumouksen kokeneen viulunsoiton takia. Seuraavassa lainaus urheilumaailmasta:

Nykyään on monessa lajissa oltava hyvässä kunnossa pitkä ajanjakso eikä yhteen kuntohuippuun tähtääminen ole mahdollista. Siksi kausisuunnitelman jaksot eivät enää kerro tarkasti sen sisältöä. Esim. kilpailukaudella pitää välillä tehdä yhdelle tai useammalle lihasryhmälle perusvoimaa, kun samalla toisten lihasryhmien kanssa pidetään kilpailuvire yllä.
(<http://www.protraining.fi/sport>)

Omia viulunsoiton oppiaineiden sisältöjä vuoden 2011 alkupuoliskolla olivat

Uusiin teoksiin tutustuminen, 45

(Ysäje: Soolosonaatti nro 3, Prokofjev: 1. sonaatti, Sibelius: Konsertto)

- 1) teoksen säveltäjään tutustuminen kirjallisuuden ja levytysten avulla
- 2) teokseen tutustuminen ja sen opiskeleminen nuottia lukemalla
- 3) sormitusten ja jousituksien laatiminen sekä eri editioiden valmiisiin vaihtoehtoihin tutustuminen ilman soitinta musiikin ohjaamana
- 4) valittujen teosten hankalien kohtien motorisen toistoharjoittelun aloittaminen

Mentaaliharjoittelu, 45

- 5) intonaatio
- 6) yksityiskohdat
- 7) kokonaisuudet
- 8) esiintyminen

Perustekniikka, 20+20+20 (1 tunti)

- 9) intonaation harjoittelu asteikkoja soittamalla
- 10) jousenvaihdon harjoittelu, jousitekniikka, teosta tukevat harjoitukset ja etydit
- 11) kielenvaihdon harjoittelu
- 12) asemanvaihdon harjoittelu

Työstövaihe, sävellysten tekniikka, 45+45 (1,5 tuntia)

- 13) teoksen yksityiskohtien sekä (isompien ja pienempien) kokonaisuuksien harjoittelu soittamalla vuoropäivin myös mentaaliharjoitteluna

Esiintyminen, huvittelu, 60+20+10 (1,5 tuntia)

- 14) Bach
- 15) Mozart
- 16) Sallinen
- 17) psykkinen harjoitus ennen vetoa

5.3 Sovellus- ja jatkumahdollisuudet

Yleisessä keskustelussa on jo kauan ollut esillä se valitettava tosiseikka, että maailmakuulun suomalaisen musiikinopetuksen kultakausi on takana. Onko syy tähän laajassa mittakaavassa ja hyvin yleistäen väsyneet alkeisopettajat? Työehtojen mukainen ammatinharjoittaminen opetuspuolella ei juurikaan anna mahdollisuuksia harjoittaa opetustyön ohella taiteellista toimintaa, jonka avulla omaa työssä jaksamista voisi edistää. Opettajuus vaatii lähes aina vähintään kahden ammatin harjoittamista yhtä aikaa. Jos vuorokautta jaetaan tasaisesti kolmeen osaan, lepoon, työhön ja vapaa-aikaan mahdollisuudet muuhun normaaliin elämään ovat aika vähissä. Oma käsitykseni yhden vuoden pintapuolisen huomiooninnin perusteella on, että ammattikorkeakoulussa viulistien taso on parantunut yli kymmenen vuoden takaisesta huimasti. Mitkä ovat opettajakoulutuksen todelliset tavoitteet ja vastaavatko sisällöt näitä tavoitteita? Miten tärkeääkin tärkeämmän alkeisopetuksen, "vain" opettajan

motiivit ja taidot kohtaavat käytännössä? Itse aloitin varsinaisten viulunsoitonopettajan taitojen opettelemisen vasta musiikkipedagogiksi valmistumisen jälkeen. Työ kentällä oli aivan jotain muuta kuin mihin olin valmistautunut. Tai mihin en oikeastaan ollut valmistautunut ollenkaan. Alkeisopetustyö poikkeaa omasta taiteellisesta työstä todella paljon. Joka tapauksessa käytännön opetustyö osoittautui joksikin aivan uudeksi alueeksi, josta en ammattiopintojeni ensimmäisessä vaiheessa vielä ymmärtänyt juuri mitään enkä ollut siitä edes kiinnostunut. Opettajaksi olen kasvanut työtä tehdessä samalla itseäni kouluttaen.

5.3.1 Ammattiopiskelijan harjoittelu

”Rutinoidulle korkeakouluopiskelijallekin on 4-5 tunnin päivittäinen keskittynyt harjoitusmäärä kylliksi. Kun määrään lisätään välttämättömät tauot, kuluu harjoitteluun yhteensä 6-7 tuntia.” (Garam 2000, 44). Yleisesti kirjallisuuden perusteella sopivan harjoittelun määräksi mainitaan useasti neljä tuntia päivässä (esim. Havas 1989, 126).

Harjoitusten kesto (ilman verryttelyjä):

- *pieni kuormitus*
 - *kesto jopa 3 tuntia*
 - *palautus lyhyt sarjojen ja liikkeiden välillä*
- *suuri kuormitus*
 - *kesto lyhyt, vältettävä lihasten liiallista väsymistä*
 - *palautumisaika riittävän pitkä*
- *vaihteleva kuormitus*
 - *suurin osa harjoituksista on yleensä vaihtelevia kuormituksen suhteen, joten harjoituksen kesto määräytyy tarkemmin harjoitustavoitteiden mukaan*

Rytmitys:

- *tukee kilpailuohjelmaa*
- *riittäviä vaihteluja harjoitusärsykkeissä, jolloin hermotus pysyy vastaanottavana*
- *levon ja ravinnon huomioiminen*

(<http://www.protraining.fi/sport>)

Garamin mukaan (2000, 143) Oistrahin mielestä ehdottomasti paras harjoittelurytmi viulunsoitonopiskelijalle on ”harjoitella vähän aamulla, sitten vähän iltapäivällä ja lopuksi vielä ennen nukkumaanmenoa. On hyvin hyödyllistä kattaa koko päivä harjoittelulla.” Menuhinin ja Primrosen mukaan (1997, 82) yhdellä yrityksellä ei saavuteta mitään, mutta tauotetun toistetun ponnistelun avulla saavutetaan paljonkin.

Kiinnostavilta oman viulunsoitonharjoitteluni kehittämisessä lähivuosina tuntuvat lisäksi seuraavat yksinkertaiset ohjeet urheilusta:

Määräperiaatteet:

- *2 harjoitusta viikossa ylläpitää ko. ominaisuuksia*
 - *3-6 harjoitusta viikossa kehittää*
 - *2 harjoitusta päivässä kehittää huomattavan paljon*
- (<http://www.protraining.fi/sport>)

5.3.2 Opettajan harjoittelu

Oma työni jatkuu edelleen tässä työssä kuvailemieni asioiden harjoittelemisen parissa, jotka ovat edellytys A-kurssitutkinto-ohjelmiston soittamiselle. Työni alkeisoppilaiden kanssa jatkuu kuitenkin enemmän tai myöhemmin. Muistiini on palannut kokonaiskuva musiikin tekemisestä, sen edistyneemmät vaiheet, joille luodaan pohja alkeisopetuksessa tuli harrastuksesta myöhemmin ammatti tai ei. Musiikkiharrastuksen hyödyt näkyvät myös muilla elämänalueilla musiikin muokatessa aivojen toimintaa.

Opettajan lukujärjestyksessä pitää huomioida työaika. Havasin mukaan (1989, 126) säännöllisyys aamuharjoittelussa on poikaa laadusta tietenkään tinkimättä. Kun opettajan oman harjoittelun kuormitusvaikutus otetaan huomioon, kannattaisi pidempi opetustyöpäivä tehdä vain joka toinen päivä. Näin vuoropäivin aikaa jäisi enemmän omalle harjoittelulle.

5.3.3 Musiikkiopisto-opiskelijan harjoittelu

Kuka ottaa vastuun oppilaan soittamaan oppimisesta eli harjoittelun ohjaamisesta ja oppilaan oman musiikkisuhteen ja orientaation rakentumisesta? Opinnäytetyöprosessi vei minut syvälle itseeni pohtimaan omaa elämääni musiikin kanssa neljävuotiaasta neljäkymppin korville, harrastajasta ammattilaiseksi. Matkan varrelle oli osunut monenlaisia opettajia, innokkaita metodin harjoittajia, muusikko-opettajia ilman pedagogisia valmiuksia sekä omista lähtökohdistaan ponnistavia enemmän tai vähemmän asiallisia pedagogeja.

Kymmenien oppilaiden ohjaaminen on erittäin haastavaa, jos työhön paneutuu sen vaatimalla vakavuudella. Opettajan on osattava saattaa oppinsa perille hyvin monenlaisille oppijoille ja saatettava tämä tieto osittain myös edelleen heidän

vanhemmilleen. Harjoittelua koskeissa kysymyksissä on soitonopettaja oppilaalleen aina ekspertti. Harjoittelumallit ja –strategiat välittyvät yleensä sosiaalisesti opettajan ja vanhempien välityksellä (Ahonen K. 2005, 154). Yksi suuri kysymys on, miten vastuu siirtyy lapsen vanhemmalta vähitellen lapselle itselleen. Myös opettajat vaihtuvat ennemmin tai myöhemmin soitto- tai lauluoppilaan elämässä. Riittävätkö soitonopettajan taidot näkemään oppilaan musisoinnissa kaiken, mitä hän tarvitsee ohjatesaan oppilasta eteenpäin? Miten syvälle ongelmatilanteisiin opettajan on tarpeellista sukeltaa tai kuinka paljon uuden opettajan olisi tarkoituksenmukaista kartoittaa oppilaan aikaisempaa taustaa? Maalaisjärjellä ja positiivisella asenteellakin kun pääsee aika pitkälle. Pääasian pitää soittotunnilla olla musiikki. Sen avulla voi saada aikaan paljon intuitiivisesti.

Kaikkien oppilaiden vanhemmat eivät käy seuraamassa lasten oppitunteja eivätkä osin siksi pysty ohjaamaan lapsen kotiharjoittelua yksityiskohtaisesti tai lainkaan. ”Hyödyllisen harjoittelun toteuttamisessa ovat pienten lasten kohdalla heidän vanhempansa avainasemassa” (Garam 2000, 145). Eri-ikäisille ja tasoisille oppilaille laadittu valmiin harjoittelurungon eli melko yksityiskohtaisen henkilökohtaisen opetussuunnitelman laatiminen viikoittain soittotunnilla, sen noudattaminen ja säännöllinen seuraaminen auttaisivat varmistamaan edes hieman, että kaikki harjoittelun osa-alueet olisivat läsnä oppilaan kotiharjoittelussa. Tarvitaan rautalankamallia.

Itselleni harmaita hiuksia on opetustyössä aiheuttanut eniten se, että vaikka lapset käyvät soittotunnilla opettelemassa pääasiassa opettajan valitsemaa, klassiseen viulutekniikkaan perustuvaa ohjelmistoa, he eivät juurikaan kuuntele tätä musiikkia kotona eivätkä käy klassisen musiikin konserteissa. Konserttiin meneminen on joskus jopa erittäin eksoottinen ajatus viulunsoittoa harrastavan lapsen vanhemmalle. Mielestäni omat intonaatioon liittyneet ongelmani omassa soitossa liittyvät juuri tähän, enkä ole käsittäakseni ongelmieni kanssa yksin. Korva turtuu työmaalla, musiikkiopistossa.

Jousisoittajan kohtalon kysymys onkin juuri se, kehittykö hänen mielikuvituksensa ja sisäinen korvansa kuulemaan etukäteen sävelien yhä hienovaraisempia vivahde-eroja. Tämä koskee sävelkorkeuseroja, äänen

intensiteetin ja värisävyyden muutoksia sekä hienonhienoa rytmisten elementtien vaihtumista, rubatoja, jotka ovat musiikin tulkinnan eräs tärkeimmistä keinoista.
(Garam 2000, 30.)

Työssäni haluan olla klassisen viulunsoiton perinteen jatkaja. Tärkeää kuitenkin olisi, että jokainen oppilas muodostaisi oman suhteensa omaksi kokemaansa musiikkiin. Periaatteena ensin tunne, sitten tekniikka, vaikka tämä tuokin lisätyötä opettajalle.

Pienen lapsen mentaaliharjoittelu voisi sisältää esimerkiksi eniten passiivista oman tulevan ohjelmiston kuuntelemista päivittäin Suzukin esittämän metodin mukaan (esim. Winberg 1980, 17). Kuuntelua voisi tehdä myös omaa nuottia ja myöhemmin partituuria seuraamalla mitä lähempänä kappaleen aloittaminen soittamalla on. Nummi-Kuisman mielestä (2010, 276) aloittelijat tarvitsevat ”samanlaisia mentaalirepresentaatioita kuin ekspertit”. ”Voi olla hankalaa määrittää ikää, jossa mielikuvakonstellaatioiden luominen, virittäytyminen tai taiteellinen prosessi alkaa” (mts. 277). Arjaksen mukaan (2001, 89) ”urheiluvalmennuksessa mentaaliharjoittelu otetaan osaksi harjoittelua murrosiässä, hyvä vaihe on aikaisintaan 14-15 vuotiaana”. Garam viittaa (2000, 106) kahteen tutkimukseen vuodelta 1981, joiden mukaan ”mentaalinen harjoittelu on syytä aloittaa vasta kahdentoista ikävuoden jälkeen”. Pienet viulistinalut piirtävät mielellään viulunsa ja itsensä sitä soittamassa, mikä edustaa mielestäni ensimmäistä astetta oman soittaja-identiteetin muodostamisessa. Colourstrings-menetelmä tarjoilee ensimmäiset askelet myös oman musiikillisen tuottamisen aloittamiseen nuottien opettelemisen yhteydessä, eli opettaa lähestymään soittamista myös ilman omaa soitinta. Menetelmä opettaa myös sisäisen mielikuvan muodostamista seuraavaksi soitettavasta äänestä laula-soita -tehtävien avulla heti ensimetreiltä lähtien (esim. Pohjola 2009, 13).

Itse en selviäisi opetustyöstä, jossa tapaan kymmeniä oppilaita yhden kerran viikossa, ilman oppilaiden reissuvihkoja. Ajatukseni oli tämän työn kautta kehittää selvemmin tavoitteeseen tähtäävää oppimista pientenkin oppilaiden kanssa. Isommat tavoitteet asetetaan oman oppilaitokseni toiminnan puitteissa vähintään kerran lukuvuodessa. Tavallisesti tavoitteet ovat esiintyminen oppilaskonsertissa tai tasosuorituksen tekeminen. Asiaa syyslukukaudella pohtiessani jokaisen oppilaani kanssa eräs erinomaisesti viulunsoittoharrastuksessaan edistynyt lukiolainen otti ilokseni itse esille seikan, jonka olin itse sivuuttanut itsestäänselvytenä tai jopa unohtanut: hänen

pää tavoitteensa oli pelkästään soittaminen omaksi iloksi. Tästä huolimatta ponnistelimme tasosuorituksen valmistumiseksi. Jotta oppilaan ja opettajan suunta on sama, pitää tavoitteista keskustella. Ajatukseni on kuitenkin myös useammin, kerran kuukaudessa ja lopulta jokaisella soittotunnilla läksyjen antamisen muodossa muuttaa työskentelyä myös pienempien osatavoitteiden asettamisen ja saavuttamisen kautta pitkäjänteisyyteen soittoharrastuksessa.

Opetustyötä pitää tehdä pedagogin ammattiin kuuluvien rajojen sisäpuolella (Ahonen J., luentosarja 2011), mutta silti suurella sydämellä. Työn lopussa tunteeseen liittyvät asiat nousivat ylitse muiden ja lähimmäksi sydäntäni. Miten tunteeseen perustuvaa musiikkia pitää opettaa lapselle? Olennaista olisi varmasti olla perillä lapsen emotionaalisuuden kehitysasteiden rakentumisesta. Kun opinnäytetyöni oli jollain tavalla hahmottunut päässäni syyslukukaudella ja kerrottua siitä erälle tuttavalleni sattumalta häneen törmättyäni, hän huudahti spontaanisti, että no sitten sinun pitää lukea Katariina Nummi-Kuisman tuore väitöskirja *Pianistin vire. Intersubjektiivinen, systeeminen ja prykoanalyttinen näkökulma virtuoosietyidin soittamiseen* (2010). Se todellakin on ollut pöytälaatikossani. Aluksi en ymmärtänyt siitä juuri mitään, vaikka olinkin siitä hyvin innoissani. Huhtikuussa tätä kirjoittaessani se aukeaa uudella tavalla. Nummi-Kuisma esittää tutkimuksensa pohdinnassa, että ”aistahaastattelu tarjoaa opetustilanteeseen sovellettuna mahdollisuuden soittajan metakognitiivisten taitojen kehittämiseen” ja että hän pystyy osoittamaan ”aistahaastattelun periaatteissa myös tavan, jolla metakognitiivisten taitojen tietoinen opettaminen on mahdollista integroida osaksi instrumentaaliopetusta” (2010, 272).

Olennaisin osa musiikin harrastajan ja ammattilaisen työtä on harjoittelu. Harjoittelussa, sekä fyysisessä että mentaalisti suoritettussa, on kolme tärkeää tekijää: suunnittelu, toteutus ja harjoittelun evaluointi. Nämä strategiat voivat olla olemassa harjoittelun alussa tai sen aikana. Oleellisia ovat myös emotionaaliset, motivatiiviset, fyysiset ja puhtaasti musiikilliset strategiat. (Immonen 2007, abstrakti.) Harjoittelu on jokaisen oma asia. ”Harjoittelulla täytyy olla tavoite” (Andrews 1997, 55). Opettajan pitää pystyä neuvomaan monipuolisesti oppilaalle juuri häntä auttavia tapoja tulla paremmaksi muusikoksi harjoittelun kautta. Oman prosessini myötä uskon, että harjoittelun eri osa-alueiden parantunut yhteensovittaminen tulee nopeuttamaan ja syventämään omaa musiikin oppimistani. Mittavia todisteita uusien soivien sävelien

myötä minulle ei tänä aikana vielä ehtinyt kertyä omasta aikaisemmasta poikkeavasta tavastani työskennellä. Tärkeimpänä huomiona omista muutoksen alla olevista tavoistani lähestyä harjoittelua kuitenkin oli, että huomasin pystyväni parantamaan itse soittotapahtumaa prosessin kuluessa olleiden esitysten aikana sekä venymään osittain aina vähän paremmin esityksestä toiseen.

Teoksen ja sen syntyvaiheiden tuntemus, teoksen analyttinen tarkastelu, sävellyksessä tarvittavan tekniikan valmistaminen etukäteen, teoksen pyörittely käsissä ja intonaatiokysymysten jatkuva työstäminen sekä perustekniikasta huolehtiminen jättivät kärjistetyksi jäljelle oikeastaan vain esitystilanteessa tapahtuvan ainutkertaisen vuorovaikutushetken yleisön kanssa. Kunhan tunneside esitettävään musiikkiin on muodostettu. Rakastu musiikkiin!

Kirjallisuuslähteet

- Andrews, Elizabeth 1997. Healty Practice for Musicians. Lontoo: Rhinegold Publishing Ltd.
- Arjas, Päivi 2001. Iloa esiintymiseen. Muusikon psyykkinen valmennus. 2. painos. Jyväskylä: Atena.
- Bruser, Madeline 1999. The Art of Practicing. A Guide to Making Music from the Heart. First paperback edition. New York: Bell Tower.
- Dryden, Gordon & Vos, Jeannette 2002. Oppimisen vallankumous. Uusien oppimistapojen maailma. 2. uudistettu laitos. Helsinki: Tietosanoma.
- Flesch, Carl 1939. The Art of Violin Playing. Book one. Second Revised Edition. New York: Carl Fischer.
- Gallwey, Timothy W. 2005. Voita vastustajasi, voita itsesi! Kustannusosakeyhtiö Avain.
- Garam, Lajos 2000. Lahjakkaan viulistin kasvatus. Helsinki: Yliopistopaino.
- Gerle, Robert 2000. The Art of Practising the Violin. Second edition. London: Stainer & Bell.
- Gorbunov, Gennadij & Liukkonen, Jarmo 1995. Suggestiolla menestykseen – psyykkarin käsikirja. Jyväskylä: Alpha Wave Oy.
- Gordon, Stewart 2006. Mastering the art of performance. A Primer for Musicians. New York: Oxford University Press.
- Gothi, Ralf 1998. Luova hetki. Helsinki: Ajatus.
- Greene, Don 2001. Fight Your Fear and Win. 7 Skills for Performing Your Best Under Pressure- A 21-Day Programme. London: Vermilion.
- Hallam, Susan 2008. Music Psychology in Education. Reprinted (2006). London: Bedford Way Papers.
- Havas, Kato 1989. Stage Fright its Causes and Cures With Special Reference to Violin Playing. Eight impression. London: Bosworth.
- Heikinheimo, Tapani 2009. Intensity of Interaction in Instrumental Music Lessons. Doctoral Dissertation. Sibelius Academy. Studia Musica 40.
- Heikkilä, Antti 2009. Siunattu kipu. Helsinki: Rasalas
- Hiltunen, Sinikka & Kiviaho, Matti & Vikeväinen-Tervonen, Leena 2003. NLP perusteet. Tampere University Press.

- Hirvonen, Airi 2003. Pikkupianisteista musiikin ammattilaisiksi. Solistisen koulutuksen musiikinopiskelijat identiteettinsä rakentajina. [pdf]. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden ja opettajankoulutuksen yksikkö. Saatavuus <<http://herkules.oulu.fi/isbn9514269365/isbn9514269365.pdf>> (luettu 13.11.2008).
- Holma, Hanna 2009. Flow-kokemus viulistin näkökulmasta. [pdf]. Opinnäytetyö. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Saatavuus <<https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/4038/flow-kok.pdf?sequence=1>> (luettu 11.5.2011).
- Huhtanen, Kaija 2004. Pianistista soitonopettajaksi. Tarinat naisten kokemusten merkityksellisläjinä. Väitöskirja. Sibelius-Akatemia. Studia Musica 22.
- Hänninen, Vilma 2003. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. 8. painos. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos.
- Immonen, Outi 2007. Muusikon mentaaliharjoittelu. Haastattelututkimus konsertoivan ja opettavan pianistin mentaaliharjoittelusta. [pdf]. Helsingin yliopisto. Soveltavan kasvatustieteen laitos. Saatavuus <<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/20011/muusikon.pdf?sequence=1>> (luettu 2.10.2010).
- Kaartinen, Tapani 2005. Itsesäätelyvalmiudet musiikin opiskelussa. [pdf]. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Saatavuus <<http://acta.uta.fi/pdf/951-44-6487-7.pdf>> (luettu 15.10.2010).
- Kurkela, Kari 1994. Mielen maisemat ja musiikki. Musiikin esittämisen ja luovan asenteen psykodynamiikka. 2. korjattu painos. Sibelius-Akatemia.
- Lindh, Raimo 1998. Mielikuvaoppiminen. Werner Söderström Oyj – WSOY.
- Menuhin, Yehudi & Primrose, William 1997. Violin & Viola. Reprinted (1991). London: Kahn & Averill.
- Nummi-Kuisma, Katarina 2010. Pianistin vire. Intersubjektiivinen, systeeminen ja psykoanalyttinen näkökulma virtuoosietäydin soittamiseen. Väitöskirja. Sibelius-Akatemia. Studia Musica 43.
- Palas, Merit 2004. Musiikin retoriikka editoimisen välineenä. Johann Sebastian Bachin sooloviulusonaattien BWV 1001 ja 1003 käsikirjoitus tarkasteltuna musiikin retoriikan valossa. Taiteellisella linjalla suoritettavaan musiikin tohtorin tutkintoon kuuluva tutkielma. Sibelius-Akatemia. EST-julkaisusarja n:o 12.
- Pohjola, Anna 2009. Omaa väriä Suzukiin. Opinnäytetyö. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Saatavuus <<https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/6495/Omaa%20varia%20Suzukiin.pdf?sequence=1>>

Schröder, Jaap 2007. *Bach's Solo Violin Works. A Performer's Guide*. New Haven and London: Yale University Press.

Toivonen, Veli-Matti & Harpe, Peter von (toim.) 2000. *NLP mielikirja. Kuinka muuttaa mieltään*. Viides painos. Förlags Ab ai-ai Oy & Suomen NLP-yhdistys.

Vehviläinen, Anu 2008. *Heittäydy. Kuusi kirjoitusta muusikkoudesta*. [pdf]. Taiteellisen tohtorintutkimnon kirjallinen työ. Sibelius-Akatemia. Saatavuus <<http://ethesis.http://www2.siba.fi/harjoittelu.fi/ethesis/files/nbnfife200911162352.pdf>> (luettu 9.4.2011).

Winberg, Liisa 1980. *Suzuki-soitonopetusmenetelmästä*. Helsinki: Hellas.

Verkkolähteet

Ahonen, Kari 2005. *Musiikin harjoittelu ja sen vaikutukset*. [Verkko-versio 2005 s. 146–159]. Toimittaneet Jorma Enkenberg & Erkki Savolainen & Pertti Väisänen: Tutkiva opettajakoulutus - taitava opettaja. Joensuun yliopisto. Saatavuus <<http://sokl.joensuu.fi/verkkojulkaisut/tutkivaope/ahonen.htm>> (luettu 28.10.2010).

Hänninen, Vilma 2009. *Mitä IHMEttä on narratiivinen tutkimus?* [ppt/12 diaa]. Jyväskylä: Metodifestivaalit. Saatavuus <<https://www.jyu.fi/ytk/laitokset/ihme/metodifestivaali/ohjelma/perjantai/hanninen2>> (luettu 1.4.2011).

Joukamo-Ampuja, Erja & Heiskanen, Jouko & Peltomaa, Miikka & Porander, Katariina & Arjas, Päivi 2007. *Tiedätkö soiton harjoittelusta riittävästi?* [Verkko-opetusmateriaali]. Sibelius-Akatemia. Saatavuus <<http://www2.http://www2.siba.fi/harjoittelu.fi/harjoittelu/>> (luettu 8.2.2010).

Kinnarinen, Tuula 2002. *Oppia uni kaikki*. Tiede 3/2002. Saatavuus <http://www.aikakaus.fi/al_koulussa/artikkelipankki/oppia_uni_kaikki.htm> (luettu 22.4.2011).

Nummela Ari; Ekblom Tommy; Finni Jarkko; Jouste Petteri; Kemppainen Jorma; Mikkola Jussi; Vanttinen Sirpa 2008. *Intervalliharjoittelun kuormitusseuranta*. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. KIHUn julkaisusarja, nro 13. Saatavuus <http://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2008_num_intervalli_70681.pdf> (luettu 23.1.2011).

Pokki, Niklas 2006. *Pianonsoiton harjoittelu –työpaja*. [pdf]. Turun musiikkiakatemia/Turun konservatorio. Saatavuus <http://personal.inet.fi/musiikki/niklaspokki/NPOKKI_pianonsoitonharjoittelu%20syksy2006.pdf> (luettu 5.9.2010).

Pro Training Ky. Saatavuus

<<http://www.protraining.fi/sport/.fi/sport/index.htm>> (luettu 26.10.2010).

Psychological Science in the Public Interest 2009. *Learning styles challenged*.

Association for Psychological Science. Saatavuus

<http://www.eurekalert.org/pub_releases/2009-12/afps-bsd121609.php> (luettu 23.3.2011).

Seitola, Teija & Tarvainen, Vesa & Hyyti, Heikki 2007. *Oppimistyylin yhteys oppimiseen*. Tutkielmaraportti. Saatavuus

<http://hyyti.satakuntatalo.fi/materiaali/070312_tutkielma_aihe6.pdf> (luettu 23.3.2011).

Seppänen, Miia & Tervaniemi, Mari 2008. *Muusikkouden jälkiä aivoissa*. [pdf]. Musiikki 3-4/2008 (s. 192-201). Saatavuus

<http://www.cicero.fi/sivut2/documents/Tervaniemi_muusikkouden_jalkia.pdf> (luettu 28.10.2010).

Tuominen, Pirkko 2009/2011. *Uni lataa akut*. Fit. Saatavuus

<<http://www.fit.fi/terveysuutiset/uni-lataa-akut/1715>> (luettu 22.4.2011).

Vertti – Opettajan verkkokurssituki 2005. Helsingin yliopisto. Tietojenkäsittelyn laitos.

Saatavuus <<http://www.cs.helsinki.fi/group/vertti/vertti/verope3.shtml>> (luettu 15.10.2010).

Wikipedia1 *Neurolingvistinen ohjelmointi*. Saatavuus

<http://fi.wikipedia.org/wiki/Neurolingvistinen_ohjelmointi> (luettu 23.3.2011).

Wikipedia2 *Muisti*. Saatavuus <<http://fi.wikipedia.org/wiki/Muisti>> (luettu 10.4.2011).

Wikipedia3 *Sensorinen muisti*. Saatavuus

<http://fi.wikipedia.org/wiki/Sensorinen_muisti> (luettu 22.4.2011).

Wikipedia4 *Skeema*. Saatavuus <<http://fi.wikipedia.org/wiki/Skeema>> (luettu 18.5.2011).

Muut lähteet

Ahonen, Jukka 2010. Työyhteisötaidot-luentosarja. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Marras-joulukuu.

Arjas, Päivi 2010. Esitelmä Harjoittelua harjoittelun vai oppimisen vuoksi. Suomen jousisoitinopettajat ry. Tampere 7.2.2010.

Heikinheimo, Tapani 2011. Videotyöskentelyohjaus. Metropolia Ammattikorkeakoulu 18.2.2011

- Joukamo-Ampuja, Erja 2011. Opinnäytetyönohjaus. Järvenpää 20.1.2011
- Lampila, Hannu-Ilari 2011. *Arvioita: Mozart-konsertto kaipasi tunteita*. Helsingin Sanomat 19.3.2011. s. C6.
- Kangas, Minna 2011. Barokkiviulutunnit. Metropolia Ammattikorkeakoulu.
- Raitio-Heikinheimo, Silja 2010-2011. Viulutunnit. Metropolia Ammattikorkeakoulu.
- Salovius, Seppo 2011. Kasvusta, kehityksestä, opettajuudesta -luento. Metropolia Ammattikorkeakoulu 6.5.2011.
- Unkari-Virtanen, Leena 2011. Ryhmän ohjaaminen/musiikkipedagogiikan erityiskysymyksiä -luento. Metropolia Ammattikorkeakoulu 11.3.2011

Harjoittelun seuranta/Yksi kuukausi (esimerkki aineistosta)

HARJOITTELUN SEURANTA
Yksi kuukausi

Syyslukukausi 2010

Tulostettu 10.11.2010

Kk nro 3, YAMK Opinnäytetyö
Kausi Uusi ohjelmisto/Valmistava kausi
Tavoite Säännöllinen mentaaliharjoittelu

Laadintapvm 10.11.2010
Vkot nro 9-12
Ajanjakso pvm 7.11.-4.12.2010

Suunniteltu kk-kokonaiskuormitus 43 (1. kk)
Siirrä kuormituslaskelmasta

vko	Suunniteltu vko kuormitus	Ohjelmisto, teoksen osa	Arviointi, oma (tallenne)	Arviointi, opettaja	Toteutunut vko kuormitus
1. Kevyt	7	Allemanda		13.11. +	11
		Double		2. lert	
		Corrente		1. lert	
		Double		1. lert	
		Humoreski 1			
2. Keski-raskas	13	Corrente			12,5
		Double			
		Sarabande			
		Double			
		Humoreski 2			
		Ysaÿe			
		Kuvitetti	20.11. +	+ Jari	
3. Raskas	16	Sarabande			10
		Double			
		Tempo di Borea			
		Double			
		Humoreski 2			
		Ysaÿe			
		Kuvitetti	keuhkot	26.11.	
4. Palauttava	6	Tempo di Borea			2
		Double			
		Adagio			
		Ysaÿe			

Toteutunut kk-kokonaiskuormitus yht. _____

Harjoittelun seuranta/Yksi viikko (esimerkki aineistosta)

HARJOITTELUN SEURANTA
Yksi viikko

Syyslukukausi 2010-2011

Tulostettu 10.11.2010

Vko nro 9, YAMK Opinnäytetyö

Laadintapvm 10.11.2010

Ohjelma Kevyt (Valmistava)

Vko nro 1 (4)

Painotus Lantio, lapatuki, pään asento

Ajanjakso pvm 7.-13.11.2010

Sisällöt

Perus-
ominais-
suudet

Nopeus

Taito

Heikkou-
det

Runko		Harjoitettava asia
Bach	Allemanda	Fraseeraus, äänen kuljetus, jousen jako
	Double	
	Corrente	
	Double	
Sibelius	Humoreski 1	
Asteikko	h-molli	Puhtaus, jousen kuljetus
Uusi tekniikka	Galamian, 2 t./p.	Puhtaus kaksoisäänet
Sormet	Urtext	Itsenäiset sormet
Asemat	Schradieck II	Peukalon ja käden ennakointi
Jousi	Kreutzer 2	Ranne, jousen vaihto
Kielenvaihto	Dont 5	
Spicc.	Kreutzer 2	

Suunniteltu vko kokonaiskuormitus

7

Siirrä kk-lomakkeesta

p.	Suunniteltu p. kuormitus	Läpi/ yksityiskohdat	Järjestys	Toteutunut p. kuormitus
1. Sunnuntai	1	Läpi	M1, T1	2
2. Maanantai	0	Yksityiskohdat	T2, M1	0
3. Tiistai	2	Läpi	M2, T3	2
4. Keskiviikko	1	Yksityiskohdat	T4, M2	2
5. Torstai	2	Läpi	M3, T5	2
6. Perjantai	1	Yksityiskohdat		0
7. Lauantai	0	Tallennus		3

Toteutunut vko kokonaiskuormitus yht.

11

Siirrä kk-lomakkeeseen

2 Sitten loppu!
0 ei loppu
2 ei loppu!

Harjoittelun seuranta/Yksi päivä (esimerkki aineistosta)

HARJOITTELUN SEURANTA
Yksi päivä

Syyslukukausi 2010

Tulostettu 10.11.2010

Paikka

Rinoholant; 323

p. ja pvm

11.11.

Tavoite

Toteutuminen

SUUNNITELMA					TOTEUTUMINEN					
L	Y	NRO	Runko	Sis. sivu/tahti	nro	Toistot, 3/5/10 x	Kesk. %	Fillis + / -	min	klo
AMU			Alkuvenyttely & hengitys						10	8.05
			Lämmittelysoitto	Sormikerviat					10-15	
MUSIIKKI	2		Allemanda	lehtonnan	3	notrinnaw			20	10.14
			Double	---	4	---			15 20	10.37
	3		Corrente	alleng.	1	n.5x	70	+	20	8.34
			Double	loppup.	2	Sormit	50	✓	20	9.14
	1		Humoreski 1		5		-		20	
yht.									2,22	vkotuntia
TEKNIIKKA	2		h-molli	3. päivä					30	
			Galamian, 2 t./p.						10	
	3		Urtext						5	
			Schradieck II	2/3					5	
			Sevcik op. 8	11					5	
	4		Dont 5	2/4					15	
	5		Kreutzer 2						15	
SV	1		Toistolista	kuutatti					15	
yht.									2,22	vkotuntia
SV			Kirjallisuus						40	
			Liikunta						60	
TAUKO	1.		Loppu-venyttely							9.04
	2.		Venyttely							9.46
	3.		Tauko							11.03
	4.		Alku-venyttely							
	5.		Hengitys							
			Loppuverryttely & venyttely						10-15	

Toteutunut kuormitus

2

Siirrä vko-lomakeeseen

Muuta:

Hieronta 5. kert klo 13

Esim. kestävyys, herkkyyks, mieliala, keskittyneisyys, suunnitelmien muutos, kiputilat, lääkkeet

kk	pvm	Hymiö	Teokset	Ystävyyshetki/ läpi	Focus	Intensiteetti %	Omat +	Omat -	Mitä paremmin?	Toistolista	Psyykeharjoitus	Mielessä hitaasti	Lukeminen/ Kuuntelu	Suunniteltu kuormitus	Toteutunut kuormitus	
HARJOITTELUKOKONAISUUS 1																
1. vko	la			L												
	su			Y												
	ma			L												
	ti			Y												
HARJOITTELUKOKONAISUUS 2																
	ke			L												
	to			Y												
	pe			L												
														SUMMA	SUMMA	
HARJOITTELUKOKONAISUUS 1																
2. vko	la			L												
	su			Y												
	ma			L												
	ti			Y												
HARJOITTELUKOKONAISUUS 2																
	ke			L												
	to			Y												
	pe			L												
														SUMMA	SUMMA	
HARJOITTELUKOKONAISUUS 1																
3. vko	la			L												
	su			Y												
	ma			L												
	ti			Y												
HARJOITTELUKOKONAISUUS 2																
	ke			L												
	to			Y												
	pe			L												
														SUMMA	SUMMA	
HARJOITTELUKOKONAISUUS 1																
4. vko	la			L												
	su			Y												
	ma			L												
	ti			Y												
HARJOITTELUKOKONAISUUS 2																
	ke			L												
	to			Y												
	pe			L												
														SUMMA	SUMMA	
														kk-kuormittavuus	SUMMA	SUMMA

Kuormittavuuslaskelma (6 kk)

1. kk		Suunnitelma		Toteutunut	Suunnitelma	Toteutunut	Suunnitelma	Toteutunut	Suunnitelma	Toteutunut
Syyskuu 11.9.2010	la su ma ti ke to pe vko	p.	1. vko Kevyt	1. vko	2. vko Keskiraskas	2. vko	3. vko Raskas	3. vko	4. vko Palauttava	4. vko
		1	0	3	3	3	0	0,5	0	0
		2	0	0	2	0	0	0	0	0
		3	0	1	3	2	0	0,5	0	1
		4	0	1	2	2	0	0,5	0	1
		5	0	1	3	3	0	3	0	2
		6	0	1	2	2	0	3	0	1
		7	0	0	1	0	0	0	0	0
		yht.	0	7	16	12	0	7,5	0	5
	kk	yht.								16
2. kk		Suunnitelma		Toteutunut	Suunnitelma	Toteutunut	Suunnitelma	Toteutunut	Suunnitelma	Toteutunut
Lokakuu 10.10.2010	su ma ti ke to pe la vko	p.	1. vko Kevyt	1. vko	2. vko Keskiraskas	2. vko	3. vko Raskas	3. vko	4. vko Palauttava	4. vko
		1	3	3	0	0	4	4	3	0
		2	2	3	4	4	3	1	2	2
		3	3	4	2	3	4	1	3	0
		4	2	2	4	3	3	3	1	1
		5	3	2	3	0	4	0	3	0
		6	2	1	1	0	2	0	2	1
		7	1	2	2	2	2	1	1	1
		yht.	16	17	16	12	22	10	15	5
	kk	yht.								69
3. kk		Suunnitelma		Toteutunut	Suunnitelma	Toteutunut	Suunnitelma	Toteutunut	Suunnitelma	Toteutunut
Marraskuu 7.11.2010	su ma ti ke to pe la vko	p.	1. vko Kevyt	1. vko	2. vko Keskiraskas	2. vko	3. vko Raskas	3. vko	4. vko Palauttava	Flunssa 29.11.-25.12.
		1	1	2	2	0,5	3	0	2	2
		2	0	0	1	2	2	2	0	0
		3	2	2	3	3	4	2	2	0
		4	1	2	1	3	2	1	1	0
		5	2	2	3	2	3	2	0	0
		6	1	0	2	0	2	2	1	0
		7	0	3	1	2	1	1	0	0
		yht.	7	11	13	12,5	17	10	6	2
	kk	yht.								43
4. kk		Suunnitelma		Toteutunut	Suunnitelma	Toteutunut	Suunnitelma	Toteutunut	Suunnitelma	Toteutunut
Tammikuu 8.1.2011 (Joulukuu: Flunssa)	la su ma ti ke to pe vko	p.	1. vko Kevyt	Kalenteri, ei lappua!	2. vko Keskiraskas	Kalenteri	3. vko Raskas	Kalenteri	4. vko Palauttava	Kalenteri
		1	2	2	3	0	4	3	2	3
		2	1	2	2	0	2	0	1	0
		3	3	3	4	4	4	4	2	3
		4	2	2	2	2	3	1	1	0
		5	3	3	3	4	4	3	2	0
		6	2	2	2	2	3	3	1	2
		7	1	0	1	0	2	0	0	0
		yht.	14	14	17	12	22	17	9	7
	kk	yht.								62
5. kk		Suunnitelma		Toteutunut	Suunnitelma	Toteutunut	Suunnitelma	Toteutunut	Suunnitelma	Toteutunut
Helmikuu 5.2.2011	la su ma ti ke to pe vko	p.	1. vko Kevyt	Kalenteri Vkopäiväk.	2. vko Keskiraskas	Kalenteri Vkopäiväk.	3. vko Raskas	Kalenteri Hiihtoloma	4. vko Palauttava	Kalenteri
		1	3	1	3	0	4	3	2	2
		2	2	1	2	1	3	3	1	0
		3	3	3	4	3	4	3	3	2
		4	2	1	2	3	3	3	2	1
		5	3	0	4	3	4	2	3	0
		6	2	2	2	3	3	0	2	0
		7	1	0	1	2	2	0	1	0
		yht.	16	8	18	15	23	14	14	5
	kk	yht.								71
6. kk		Suunnitelma		Toteutunut	Suunnitelma	Toteutunut	Suunnitelma	Toteutunut	Suunnitelma	Toteutunut
Maaliskuu 5.3.2011	la su ma ti ke to pe vko	p.	1. vko Kevyt	Kalenteri	2. vko Keskiraskas	Lopputyön kirjoittaminen	3. vko Raskas	3. vko	4. vko Palauttava	4. vko
		1	3	?	3	?	4	0	3	?
		2	2	?	2	0	3	?	1	?
		3	4	?	4	3	4	0	3	3
		4	2	1	3	2	4	2	2	2
		5	3	3	4	2	3	3	3	3
		6	2	3	3	2	4	?	2	?
		7	1	?	1	0	2	0	1	0
		yht.	17	7	20	9	24	5	15	8
	kk	yht.								76

Lukujärjestys opintovapaan ja kesän aikana

klo	LAUANTAI	SUNNUNTAI	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIKKIO	TORSTAI	PERJANTAI
	Yksityiskohdat	Kokonaisuudet	Y	K	Y	K	
7							
8			Tallenne, 15 M2, 20 M3, 20	A, 20 M3, 20	E, 20 T, 20		Psykye, 45 to/pe
9	Puntti+uinti, 1,5h pe/la	Psykye, 45	Tallenne, 15 M4, 20 T, 20	M1, 20 E, 20	M, 20 A, 20		Tallenne, 45 M to/pe
10		A, 20 M1, 20	Tallenne, 15 E, 20 M1, 20		M, 30		
11	Musiikki, Tallenteen purku, 45 +	M2, 15 M3, 15 M4, 15		P, 45	Soittotunti		Puntti+uinti, 1,5h pe/la
12	Viikon suunnittelu	P, 45	Sauva+ liikkuvuus+ venyttelyt, 1,5-2h +	T, 45		M, 20 A, 20	
13	Teknikka, 15 Etydi, 15 Asteikko, 15		Kuuntelu				
14	M, 45	Sauva+ liikkuvuus+ venyttelyt, 1,5-2h (la/su)		Lepo, 20	Lepo, 20	Lepo, 20	Lepo, 20
15			Lepo, 20	Puntti+uinti, 1,5h	Liikkuvuus+ pitkät venyttelyt, 1,5h/ +	Vara	
	Lepo, 20	Lepo, 20	Tallenteen purku, 45		Kuuntelu		
17			M +		Tunnin purku		
			Nuotti, 45				
18	Sauvalenkki+ liikkuvuus+ venyttelyt, 1,5-2h (la/su)		A, 30		Vara	Psykye, 45 to/pe	
19		Kulttuuri		M4, 20 M2, 20	Kulttuuri	Tallenne, 15 A	Kulttuuri
20	Sauna			T, 20		M, 30 Tallenne to/pe	

